

લ્યાગ—આત્મલોગવિષે.

ત્યારે હવે આત્મલોગ કો શું સદૃશ્ય નથી? શું પોતાનું સુખ, પોતાનું કલ્યાણ, વધારે વ્યક્તિઓના સુખમટે અર્પણ કરી તેના ભોગ આપવો કો સદૃશ્યો દર્શાવે નથી? હવે.

પણ * * * જનમથીજ જે જિખારી હોય તે પદાર્થોનિ ભાગ કરે તેમાં શું વળ્યું? ન્નાં ઇંદ્રિયામાં યજ્ઞિત ન હોય ત્યાં ઇન્દ્રિયનિગ્રહ રાખવો કોમાં કયો સદૃશ્ય છે? ન્નાં વિચારશૂન્યતા, વૃદ્ધિશૂન્યતા મદત્યાગદાનો આભાવ અને સમાજનું બધારણ હેવું હોયું જોઇએ તેના ખ્યાલનું દશ્ય અસ્તન છે ત્યાં આત્મલોગ ક્યાંથી હોય શકે? નિધનતે બચાવદારે સતી કરીએ, તેમાં ચતિ-પ્રત્યેતી અનન્યભક્તિ ક્યાં આપી? વહેમે કાઢતી સદૃશ્યો દાર્શો લોહા પાસે કરાવવામાં શું સમ્યુ?

બ્યારે તમે સમાજની ખાતર સુખની સ્વર્ગ હઠગતો ભોગ આપના સંકલિતમાન થયો, ત્યારે તમે છુદ્ધ થયો, ત્યારે તમે યુક્ત થયો.

નિખરિયદી, વૃદ્ધસાગ્રની યંત્રની મદત્યાગદા રાખતી કો થયું સારું છે પણ આપણે જેની કાવ દુરન જરૂર છે તે તેના ચક્રચાક્રાભીની નથી-પણુ સ્થિતચીત્રીનાં હ,

મદ્યાસીઓ ભસા ગરે ઊભાસી છે કો બધું ખરું, પણ શ કસવાર્ધની તે ભૂમિરૂંચે ભાગની લાલના ગુમારી છે કોવું દેખાય છે.

માર્ગ બાદશાહો ખાડીમાં ફેરેડા મારેલજ જોઇએ, આ જનનરો ભાગ કસેલજ જોઇએ-એને પછી જોઈ રો ક દહ પાયો આપણે નોખીએ છે.

આપણા સ્વરૂપવાનુ આશાનંત કુમારોમાં બહુ બરેલું છે, પણ તે ક્યારે ને ન્યારે તેઓ હાલમાં લલના નામે જાહેખર રીતે કદેનામાં પશ્ચિતના યદમાં કરોડોને હોમી, તેઓની કલ્પ કલ્યામાં આવે છે તે કનક ન થતી હોય તો. ગરે ભગવાન! મારા રોગ કદનો સાંભળા!

હિંદુસ્થાનને આજે ખગ કોઈ નહીં જોઈ.

દર વખતે ૫૩૦૦ મુતમાં બહાર ખખર ફેલાવવી છે?

જો હા, તો તે માટે વિવિધવ્યથમાળા કોઈ ઉઘા સાધન છે. તેના દરેક પુસ્તકની ૫૩૦૦ નકલો હાલમાં છપાય છે, દર મધ્યમ છતાં તેમાંથી બધે તે આવા ધર્મકાર્યમાં મદદરૂપદર છે,

- ૧ કોઈ પેગની ૭૦૦ ખ૦ કોઈ પુસ્તકમાં છપાના બદલ રૂ. ૮.
- ૨ કોઈ પેગની ૭૦ પુસ્તકમાં ૬ જે પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૧૪.
- ૩ કોઈ પેગની નયુ પુસ્તકમાં ૬ ત્રણ પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૨૦.
- ૪ કોઈ પેગની ગાર પુસ્તકમાં ૬ ચાર પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૨૫.
- ૫ કોઈ પેગની પાંચ પુસ્તકમાં ૬ પાંચ પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૩૦.
- ૬ કોઈ પેગની ૭ પુસ્તકમાં ૬ ૭ પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૩૪.
- ૭ કોઈ પેગની સાત પુસ્તકમાં ૬ સાત પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૩૭.
- ૮ કોઈ પેગની આઠ પુસ્તકમાં ૬ આઠ પેગની કોઈ પુસ્તકમાં રૂ. ૪૦.

મુદ્દના-(૧) વર્ષમાં આશી વધુ પુસ્તકોમાં જા. ખ. આદિ સંભવ નથી (૨) પૈસા અગાઉથી લેવાશે. (૩) જે જે પુસ્તકમાં જાનં ખ૦ છપાશે તેની કોઈક ખન ૭૦૦ ખ૦ આપનારે મરત અપાશે. (૪) ખામ લેખોગી

આને કાલ પલ્લુ આવી શકે તેમ નથી.

આ હવન આગે ને ગળ છે—સંપદા, કીર્તિ, જોગવિકાસ હવ જોગ વિકસોને માટે છે. જગતના એક શુદ્ધ કીમ માદક મરવા કરતાં, સખનો ઉપ-
કાર કરતાં કર્નવ્ય જુમિ પર મરવું જો સારું—વધારે દલ્લજો સારું છે.
આગળ વધો !

દિંમન ધરો અને કાર્ય કરો. સખૂરી અને મહત્ત્વ કાર્ય જોગ
રત્ન માર્ગ છે. કાર્ય ચાલુ રાખો અને સહનયોગના, પવિત્રતા, ધર્મ અને
મહત્ત્વપૂર્ણ જોગ પ્રપણમાં રાખ્યા કરજો. આના પરિણામે તમે એક પીલા
દુવા તમે કદી પણ નિર્ધન થશો નહિ. જગજગતની તમે એક પીલા
પરશે નહિ, અને તમારા પર બધા આશીર્વાદો આવશે.

મારા પુત્રો ! કાર્ય કરવા થશો, તેથીજ ખરો જુરસો તમારામાં પ્રસરશે,
અવસ્યા કરવાની શક્તિને આપણા રંગભાગમાં તદ્દન આગર છે, પરંતુ તેને
નવેસરથી લાવી પ્રસાદવધો થશે છે. આણું મહાન્ દરમ્મ દર્શનો આવતા છે.
આપણું કર્તવ્ય માર્ગને સાર કરવાનું છે; જ્યારે બાહ્યનું બધું
પ્રશુ કરે છે. આપણે તો માત્ર સામાયિક પદાર્થોને જોડાવ કરવાના છે, જ્યારે
તેનું પચકરણ તો કુદરતજ પોતાના કાપદા પ્રમાણે કરશે.

જે જે કાર્ય તમે કરો તે તે સમયે તે (કાર્ય) તમારી પૂજાનું પાત્ર
રહું નેહો.

હવે ફરીવાર તમને યાદ દેવડાવું છું કે “તમને કાર્ય કરવાનો હક્ક—અર્થિક-
મર છે, નહિ કે તેનાં ફલનો—કર્મવ્યવાયિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન”
(ગીતાનુવચન). ખરક નેવા દદ ખમ રહો. સત્ય સર્વદા વિરખવંતયમાર છે.

જે મારે કહેવાનું હતું તે બધું હું લખી શકેશો નથી, પણ મારા બહા-
દૂર પુત્રો ! ભાગ્યના તમને બધું સમજવાની શુદ્ધિ આપશે, (અને) તે તરફ
મારા પુત્રો ! પ્રમાણ કરો. પ્રભુતો જલ્પ થાઓ !

ઉત્તમ અને સસ્તાં પુસ્તકા.

વેરાન્ય મુદ્રાણ પ્રકરણ મ્લોક સહિત (ગોવાકિર્ણનું) ...	૦-૭-૦-
શ્રીયોગવાસિષ્ઠનું નિવૃત્તિ પ્રકરણ (વેદધર્મ સમાવું) ...	૩-૦-૦-
દશમસ્કંધ-પાકું પૂર્વ ૦-૨-૦-૦ તથા વસિષ્ઠસાર ગીતા ...	૦-૧૦-૦-
આયુર્ય વધારવાનો કીમિયો (વેદક પુનઃક.) ...	૦-૦-૧-૦-
મુખ્યેધ રત્નમાળા છઠીશી-૨૪ ૭૨૦ (કવિતા) ...	૦-૧૪-૦-
જોસંગ કાવ્ય-૨૪ ૬૦૦ પાકું પૂર્વ ...	૧-૨-૦-
સાનેદ્યરી ભગવદ્ ગીતા. (અખ છે અગ્રહી ૨. ૦. ૧૩મી) ૧-૧-૦-૦	૧-૧-૦-૦
શ્રીમદ્ ભાગવત ભાષાંતર (અખ છે. અગ્રહી ૨. ૧૩મી) ૨-૦-૦-૦	૨-૦-૦-૦
ભગવાનની છઠી-કપરલ સાથે; લીલા રંગની નવી ...	૦-૦-૧-૦-
લખવાનાં પાટ કાર્તિકા સંકેત ૦-૧-૦-૧ પાનનાં ...	૦-૦-૧-૦-
એકાદશ સ્કંધ-પાકું પૂર્વ ૨. ૦. ૧૩મી ૦-૧-૦-૦	૦-૦-૧-૦-
શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા-૨. અર્થ સાથે. હિ. એક અપારથી અપ્પ આના મુર્ધ ...	૦-૦-૨-૦-
સદગુણી બાળકો... ...	૦-૦-૩-૦-
બાળકોની વાતો... ...	૦-૦-૩-૦-
બાળકસંબંધ... ...	૦-૦-૩-૦-
જ્ઞાનપાળ પ્રતાપ (કામ) ૦-૧-૧-૧ તથા કથાવિનોદ ...	૦-૦-૩-૦-

દરેકનું પાણેજ વી. પી. અર્થે છુદ્ડું છે.
સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય—કાલગાદવી રોડ—મુંબઈ.
—અદાવાદ શાખામાં રેલવેનું નેશી સ્ટોર વધુ હિમતે મળશે.

આ દેકા. હવનમાં એક બીજને ધન્યવાદ આપવામાં વખત ગણવા જેવું નથી. આપણું યુદ્ધ પૂરું થાય ત્યાર પછી આપણે એક બીજનાં કામગીરી તો મિત્રતાથી એકબીજને ને ધન્યવાદ ઘટતા હશે તે જે બીજને આપીશું; હમણાં તો મિત્રતાપ કરવાનો સમય નથી કાર્ય કરો, કાર્ય કરો, ખસ કાર્ય કરો કરો.

નાની શરૂઆત થાય તો તેથી બીજા નહિ, કારણકે મહાન વસ્તુઓ પ્રજીથી આવે છે. ધૈર્યવાન થાઓ. તમે તમારા બહેનોને દોરવાનો પ્રયત્ન ન કરો, પણ તેમની સેવા કરવામાં પ્રયત્ન થાઓ. માંબુડોને દોરવાની પધુત પદ્ધતિથી હવરૂપથી પ્રયાદમાં અનેક મ્હોટાં વડાણો ભરી ગયા છે. આને ખારે ખાસ સાવર થતાં લીંગા, મતકાગ કે મરણપર્યંત નિસ્વાર્થી બનો.

હવન ડુંકું છે તો તે હવનને મહાન ઉદ્દેશ મારે અર્પણ કરો... આપણે માર્ગ સપ્તાયમાં લગવનું નથીજ, પણ આપણે દરેકની સાથે સદા તજ્જીત દર્શાવી તેની સાથે સ્વી કાર્ય કરવું આવશ્યક છે... કાર્ય કરો. ખસ કાર્ય કરો-સર્વ પર પ્રેમદ્વારા છત મેળવો.

પુત્રો ! હિંદુ અને કાર્ય કરવામાં તમારું બળ રેડો !

પ્રતીન દિ દુત્તવ સદને મારે છે નાં મારા બાલકો ! હિંદુ, હિંદુ, આપણે ચોક્કસ છત મેળવવાના છીએ.

શ્રદ્ધા-દયા, તીન શ્રદ્ધા, અને ઉગ્ર દયા- તે ખાતર હિંદુની કંઈ નથી, પરણુ કંઈ નથી-વૃણ વિસાતમાં નથી, દાહની વ્યસર નથી. પ્રજુતો બપ-ત્તુ કરો, પ્રજુ આપણો સરદાર છે. કોણ પડે છે તે તરફ દિલ દેવશો નહિ; આગળ વધો, ખસ આગળ વધો, બધુઓ ! તોજ આપણે આગળ વધ્યા કરીશું. એક પછી તે બીજે તેના કામને-દાયમાં લેતો જશે.

મારા પુત્ર ! હદ-આગ્રહી થા ! તને બીજા મદદ કરશે એવી કશી દત્ત-તાર કરતો નહિ. સર્વ-મનુષ્યની મદદ કરતાં પરમેશ્વર અતંતજીણે મહાન નથી-પવિત્ર બન ! એટલે, દુશ્મનમાં શ્રદ્ધા રાખ. તેના પર સર્વદા વ્યાપાર

ખાસ બાળોપયોગી સદ્ગુણદાયક, સરળ પુસ્તકો.

સદ્ગુણી બાળકો.

બીજી આવૃત્તિ પૃષ્ઠ ૧૭૫. કિં. ૦)૩ પો. ૦)-
અનેક પ્રખ્યાત મહાન પુરુષોએ અને ઘીભજીએ યાજ-પક્ષમાં ખરા પ્રસંગે હુઝ વેરીને પક્ષ દર્શાવી આપેલાં વિવિધ સદ્ગુણોના અસરકારક અને ખરા બનેલા ૮૧ બનાવોનો સરળ ભાષામાં સંગ્રહ.

બાળકોની વાતો.

બીજી આવૃત્તિ પૃષ્ઠ ૧૪૦ કિં. ૦)૩ પો. ૦)-
દેખક વેધ અશ્રુતલાલ 'સુદરજી પદિયારે ચર્ચાની દબથી રસિક અને સરળ ભાષામાં બાળકોને આપોઆપ ઉત્તમ ઉપદેશ મળે એવી વાતો એમાં આપેલી છે.

બાળ સદ્ગુણો.

પૃષ્ઠ ૧૬૦ કિં. ૦)૩ પો. ૦)-
મહાભારત, રામાયણ, ભાગવત ઇ. ધર્મ-ગ્રંથ-તેમજ બીજા ઉત્તમ પુસ્તકોમાંની અનેક ઉત્તમ રસિક અને સુબોધાયક વાતચિત્તો-અને દ્રશ્ય-આસ-સોદી ભાષામાં આમાં આપ્યાં છે. અનન્ય આદિત્ય વરુદિ આચાર્ય. મલયાદેવીકાર-મનુષ્ય.

એકાદશ રકમ.

શ્લોક અર્થ સાથે, બાકા રચરચી સ્થિત કાગળો, પૃષ્ઠ ૪૫૮.

મૂલ્ય ચારથી આઠ આના સુધી.

(કાગળ, હાથે દોરકમાં સરખીત છે. પ્રાંતમાં ફેર છે.)

- | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|-----|-----|-------|
| (૧) | કાગળનું પૃકું. | ... | ... | ... | ૦-૪-૦ |
| (૨) | કપડાનું પાકું પૃકું. | ... | ... | ... | ૦-૬-૬ |
| (૩) | રોએરી પાકું પૃકું. | ... | ... | ... | ૦-૮-૦ |

પોસ્ટેજ દર મતે ૦) ન વી. પી. ખર્ચ તે ઉપરાંત છે.

આ પુરતું—દરેક હજાર, અબ્યાસી અને દરિ-
જને અવશ્ય વાંચવા વિચારવા યોગ્ય અને નિત્ય પાઃ
કરવા યોગ્ય છે. શ્રીમંતોએ સાધુ, આલોચનાં, મિ-
ત્રોમાં, નાતવતમાં લહાણી અને ભેટ આપવા યોગ્ય છે.
સરસું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યોદાય પોસ્ટ કાલબોર્ડે—સુંબાદ.

તમારા ઉપર—સ્વભાવે ગરીબ હકકા દરજ્જાના પશુ વિશ્વસુ ઉપર
કૃપાથી આશા છે. ગરીબ માટે દૈન્ય લાવથી લાગણી રાખો અને મદદની
વંદેર લાગે તો પરમેશ્વર તરફથી તે જરૂર મળશે ને મળશે.

જનસેવામાં ઉપયોગી સલાહ અને ગોસ્તાહન.

ન્યારે બધું સાદું બનવાનું હોય છે ત્યારે મૂર્ખ માણસો પશુ પોતાની
પ્રકારના સાંભળનાં એકદમ ઉભા થઈ જાય છે, અને નિમિત્તમ પશુ યજ્ઞોર
ગતી જાય છે, પશુ ખરા દુરનીસા તો ચુપકાથી જ પોતાનું કાર્ય કરે જાય છે,
(અને ક્યારેક દેહલાક સુધી મરી જાય છે, તેની કાંઈ ગણતરી નથી !
અજેન લોકો જલમનપત્રોમાં અંકુ બોલી દેખાવ કરતા નથી પશુ
તેઓ મોનાપણે કાર્ય કરે છે.)

જનશન યાજ્ઞો અને સાધ્ય ન્યાયથી ગ્રામ નથી કર્યું ત્યાંથી વિરજો
નિ-સ્તિષ્ઠતા લાગૂત માલ્ય યપનિયોચત-એવું વેદા કહે છે. ઉઠા, ઉઠા,
લોખી રાત્રી પસાર થઈ ગઈ છે અને દિવસ આવે છે. સમુદ્રનું મોજું ઉઠ-
પડું છે, દરે તે લાગતીનું રૂપ છે જે ત્યારે તેના વેગ સામે પ્રતિરોધ કરવા
કેમ પશુ સંક્રિયાનું થઈ શકશે નહિ. તે જાતી તે મારા સિધ્ધા ! પ્રેમ છે !
અરે પ્રેમ છે ! શ્રદ્ધા છે ! અરે શ્રદ્ધા છે ! તો જાય ન રાણો, જાય લેતો
મહાન્યાં મહાન પાપ છે.

શ્રદ્ધા, દંડ શ્રદ્ધા રાણો કે પ્રેમની અપમા યજ્ઞ છે, હાથરનો જુરસો
આગળ વધે છે. હૃદય જન્યત યજ્ઞેન. હૃદયના સામાન્ય પ્રવૃત્તિ અને
ગરીબો સુખી થવાના છે. હર્ષિત યાજ્ઞો, આધ્યાત્મિક જલવેગ ઉછળે છે.
તે જલ ભુમિખર પસાર થાય છે, કામ તેને જલકાથી સમું નથી, પ્રમાણમાં
સીમા વગરનું આગળ ધસે છે, અને સર્વને પોતાનામાં સમાવી દે છે એવું
હું જોઉં છું. દરેક માણસ મોખરે આવે છે, દરેક સાદું સારું તે વેશના
ખલમાં હિમરતનું જાય છે, દરેક જલ પોતાના માર્ગને સહેલા કરે છે, અને
તેના જલ હાથર છે.

આદેશ આપા તેને તે પળાવવા માગે છે ! આવી ઉપદાર વગરની-ફૂત્તની રૂનિયા છે.

હાલે અમ્હાની લોકો મિથ્યા વચ્ચેના જોણે જાણે જાણે જીનની મદદ જોધતા નથી, તેમજ તે મદદ મળે તો તે સ્વીકારવાને ના પાડના નથી આપણે તે મહાન પરમેશ્વરના કોવણે જીવે છુદ માનવેના છુદ પ્રયત્નો તરફ આપણે આગ્રહાન કરવા જોઈએ. આપણે તો આગળ ખસવાનું છે, અને જીમને ક્રેમ આના સુદના જમાના વડી જરો ભારે ચારિત્ર્ય બધારે

મેં આગળ લખ્યું હતુ અને હવે પણ લખું છું કે ન્યુસપેપરોમાં આવેલ દીકા કે લખાણ તરફ હું લક્ષ આપતો નથી. તે અનિતે સમાર્પિય કરવામાં આવે છે; અને તમે પણ તેમજ કરો. ન્યુસપેપરની મિથ્યા વાતો અથવા દીકા તરફ ધ્યાન આપરો નહિ અતં કરણુપરક તમારૂં કર્તવ્ય બાળવો. ધીમે ધીમે બધાં સારાં વાનાં ધણ રહેશે. સત્યનો વિજય થશે.

ભારે કોઈ વખત આપણે કામ કરવાનો આરંભ કરીએ છીએ, ભારે અગ્રતિવદત ખૂસ પડશે, પણ કાર્ય કરવા વગર જોશવતી હુ જરૂર નોતો નથી.

પરોપકાર એજ પાઠુ જીવન છે

જે બીજને મારે ચોતાનું જીવન મળે છે તેજ જીવે છે, જાણીના તો જીવતા છતાં મરેલાજ છે.

બીજાનું સારું કર્યું જો જીવનું છે, બીજાનું સારું ન કર્યું જો જીવનું નહિ પણ મર્યું છે. તમે જીવો છો, કે મૃત્યુ જીવો નેવું દકા જોઈશો હાથ ચતક છે-પિશાચો છે, કાસ્યું કે મારા પુરો! જે પ્રેમવાન છે તે કિનાય દોષપણ જીવનું નથી

મારા ભાઈઓ! આપણે શરીર છીએ. આપણે કંઈ વિસાતમાં નથી. પણ આપણા જીવાજ, મહાન પુરુષ મહુનાં કાર્ય કરવામાં હવેમાં સાધનમય થયા છે. પ્રમદ તમે સર્વને ફૂલાર્થ કરો.

હિંદની સુખ આશાઓ શરીર :

! પ્રલોક, અર્થ, મહારથ, ધ્યાન, ન્યાસ, ચિત્રો, ઇ, સહિત.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા.

જેના એકથી આઠ આના સુધીના.
પૃષ્ઠ ૩૦૦ ના સુંદર અને દળદાર ગ્રુદકા
નીચલા પ્રકારના તૈયાર છે.

(લખાણ સર્વમાં એક સરખુંજ છે, કાગળ તે પૂઠામાં ફેર છે.)

કાગળની જાત.	પૂઠાની જાત.	મૂલ્ય
ખાસ ઉંચા કાગળ.	કીનખાળનું પાકું.	૦-૮-૦
"	અતિ સોનેરી પાકું.	૦-૮-૦
જાડા રંગેજસ્વદેશી.	સાધારણ સોનેરી.	૦-૪-૦
"	કેશમી પાકું.	૦-૪-૦
"	સચ્ચન પાકું.	૦-૩-૦
"	મિથાવતી કપડાનું.	૦-૩-૦
"	કાગળનું.	૦-૨-૦
અનરંગેજ પાતળા	કાગળનું અક્ષર ન્દાતા.	૦-૨-૦

ચોટેજ દરેકનું ૦/- અને ૦/- પાળીનું ૦/૦૫

આ વસ્તુ સ્થિતિના હવે અંત લાગ્યા વગર ધરકો નથી! તે અંત ધર્મનો નાશ કરવાથી નહિ, પણ તે હિંદુધર્મના મહાન સિદ્ધિતિવું અનુકરણ કરવાથી, અને તેની સાથે હિંદુધર્મ અને ઐશ્વર્યધર્મ એ બન્નેના મુક્તિપુરસ્કરના વિકાસનું અદ્ભુત સંમેલન કરવાથી આવશે.

અજ્ઞાન સદાહકરો, સ્વાર્થી ટીકાકરો વિશે.

તમે હિંદીઓ વિશે અને તેઓની સ્વાભાવિક ટીકા વિશે જે કહેા છે તે મેં વાંચ્યું. ગુજરાતીઓમાં રહેલી દરેક વસ્તુમાં છીંક એ ગુણ્ય હુણ્ય છે, અને તે અદેખાછી અને એકચત્તાના અભાવને લાક્ષણિક ગુણાભાસી આવી છે, અને ક્યારી રહેવાની છે. ન્યાં સુધી હિંદની બહાર ન આવે ત્યાં સુધી આ મારાં વાક્યોની સત્યતા તમને 'હુણ્ય'નો સમજશે નહિ. પશ્ચિમગામી-ગોના વિગતથી ગુણ્ય કુચી ક્રેકમ થવાની શક્તિ છે, કે જેના પછે પર-રક્તના વિચાર અને ગુણદારપર ગુણાવેશ છે. પ્રાચીન દેશી વધુ નવગતી અને ગામડી, તેટલું આ પાપ વધુ દસમાન થશે.

મારા બહાદુર પુત્રો! તમે કોઈએ મદાન કર્યો કરવાને બન્નમ લીધો છે, તે બાળનની શ્રદ્ધા રાખો! નતાં ફરકીડીઆના ભસવાથી તમે ભાડી બંધી નહિ. બંધે આકાશમાંથી વજ્ર પડી તમારા પર સખત પ્રદાહ કરે છતાં ભીતિ ન રાખો, પરંતુ ટટાર ઉઘા રહી કાપે ક્યાં કરો!

અમુક આમ મારા વિશે કહે છે, કોતું લખીને દહે વપારે વાર માંધે માયું ખાંધો નહિ. મારા વિષે મૂર્ખ અસુક ચુકદે આપે છે તે સંજગવાને દૂર રાહ નેતે નથી. તમે નાતાં બચ્યાંઓ! માદ રાખો કે મદાન પરિણામે મદાન થયે, મદાન સદનથીકતા, મદાન પ્રવળ્યનીક ગ્રામ થાય છે.

હવે વગરના અને ફક્ત શુદ્ધિપર આગનારા સોખમે, તમા કેાઈ ન બંધે તેમ જરવામા લેજો મારે બીતકુલ પરતા રાખતા ના.

* * * ફરી રાઈના નથી અને મિથ્યા પ્રતાપ કરવા દેખ તેો તૃપાર રહે છે, અને જેને મારે તેઓએ કંઈ ક્યું નથી પણ જેણે તેમને મારે બની ચાર તેટલું બધું ક્યું છે તેને નું આમ. દર. તારે આમર કરજું. જેલજી! જેમ

પુરાણ અંથમાણાનું પહેલું પુસ્તક.

શ્રીમદ્ ભાગવત ભાષાંતર.

વેદધર્મ સલાવાળા ભાગવતની નવી આવૃત્તિ. દરેક અધ્યાયના આદિઅંતમાં અષ્ટક શ્લોક સહિત. માત્ર રૂર)માં દિવાળીપર નીકળશે પે. ૧૯૦૭.

સરતા ઉપરથી અમદાવાદ ઠઃ ગાં સરતાં નીકળતાં બીઅં ગમે તેવાં ભાગવતો જેવું આને ધારણા નહિ.

મુ'અમ્મની વેદધર્મ સલા તરફથી રા. છ થી આડની કિંમતે અગાઉ પ્રસિદ્ધયજ્ઞ લોકપ્રિય થઈ પડેલા શ્રીમદ્ ભાગવત ભાષાંતરનીચ આ નવીન આવૃત્તિ તે સલાની ખાસ પરવાનગીથી છપાયછે. જેને ઉત્તમ બનાવવાને દરેક તત્ત્વનીચ આજુ છે

કદ-સુપરોયસ ૮ પેજ કોર્મ ૧૨૫ પૃષ્ઠ ૧૦૦૦ થી વધુ કાગળો-નોર્વેથી ખાસ મંગાવેલા ઉપ રતલી મગ્નુત બદા છે ટાઇપો, ખાસ નવા અને આ લખાણના જેવાજ રહેલા લેખારો ચિત્રો, પંદર આવશે. પૂકાં, મગ્નુત પાકાં સોનેરી અંધારો વિવિધઅંથમાળા અને ચરિત્રમાળાના ચાલુકામાંથી અગાઉ લખી જણાવનાર પાસેથી ખાસ લાભ તરીકે છ આના રૂમી લેવાયે.

સામગ્રી ચાર કે વધુ પ્રતો રેસે રસ્તે મંગાવ્યાથી ખર્ચ ખોજાજમશે.

સરપું સાહિત્ય વર્ધકે કાયાલેખની શાખા-અમદાવાદ.

તમે તમારી સ્ત્રીઓની સ્થિતિ સુધારી શકો તેમ છો? તેમ થયે તમારા કસ્યાણની આશા છે. નહિતો તમે જેવા અત્યારે છો તેવાજ સદાને માટે રહેશો.”

સુધારો અને સુધારકો વિષે.

હિંદમાં જેટલા સુધારકો થયા તે બધાએ ગભીર જૂઠાં જોગ કરી છે કે (૧) ધર્મચાર્યોના ધર્મદોષ, અને અવતરતિયા પ્રાપ્ત થતી બધી ભયકર નાકીયા માટે ધર્મને જન્મનગર ગણેલ છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ (૨) તેથી આવજ વધી જે કદના નાશ ન થઈ શકે તેવી હતી તેને (બતિ આદિને) નોડી પાડી છે. આટું પરિમાણ શું આવ્યું? નિષ્ક્રિયતા !! છુદ્ધ થી મરિાને શમચોદનગય સુધીના પ્રત્યેક સુધારકે સાતિમધનને ધાર્મિક સસ્યા ગણવાની શક્ત કરી છે, અને સાતિમધનોને તોડી પાડનાનો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેમાં આખરે તિરકુલ થયા છે. * * * અર્ધી સદી થયા સામાજિક સુધારોની કસમ થઈ બહુ ઘટાટોપ-ધાર્મિક મચી રહેલ છે

પણ પ્રજાની હિન્મયથી મે તેના બોદ શોધી કાઢ્યો છે, મિત્ર ! તું બરાબર લક્ષમાં રાખજે કે આમાં ધર્મનો સુદૃઢ દોષ નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ પછી ધર્મ તો સાચે એવું પુકારી શકે છે કે ‘સર્વ સત્ત્વિયં પ્રજ્ઞ’-દેકે આમાં તે તારા પોતાના આત્માને ઉત્તરોત્તર વધારતાં જે આવે તેજ છે. માગ મત પ્રમાણે તો આ અત્યંતનાં કારણ (૧) હિંદુ ધર્મના તત્વના અપ્રકારિક ગુણોનો અનુપયોગ, (૨) સકાનુશ્રુતિ-અનુક પાત્રા ઉણપ, (૩) અને હૃદયગન ગુણોનો અભાવ છે.

સાતિ એ ધાર્મિક સસ્યા નથી ધર્મચાર્યોની બધી ધર્મદોષછાઓ અક્રિતત્વમાં હતી તે છતાં ‘નાતિ’ એ ફક્ત ધણાં સમયથી જન્મીને દૃઢ થયેલી ન સામાજિક સસ્યા છે. તે સસ્યાએ પોતાની મેવા યજ્ઞ-ચા પછી હિંદના વા તાનરણને પોતાના અઙ્કડપણાથી બાંધે કર્યું છે, અને તેને દુર કરવાનો ફક્ત એક જ ઉપાય, ફક્ત એ જોગેલું સામાજિક વ્યક્રિતત્વ તેમને પાછું આપવું, જોગ છે

વેદાંત ગ્રંથમાળા ગ્રંથ ૧. હો.

મૂળશ્લોક, શ્લોકાર્થ તથા ટિપ્પણી સહિત

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા.

અથવા

મહાભારતી જ્ઞાનદેવજીએ કોટકો વર્ષ પૂર્વે
‘શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા’પર રચેલી ‘ભાવાર્થ દીપિકા’
નામની ઓપીબદ્ધ વિસ્તૃત મરાઠી દીકનો

ગુજરાતી અનુવાદ.

આવૃતા પુરુષોત્તમ (અવાદ) મારામાં પ્રસિદ્ધ થશે.
ગીતાપર વિદ્વાતાપૂર્ણ અસખ્ય દીકાઓ પ્રસિદ્ધ થયેલી છતાં આ દીકા તો અદ્યુત્તર છે કદ રોણવ ૮ પેટ. ૫૯ ૧૬૦ સુમોથે થશે.

(૧) કાગળ ૫૦) રતલી ૩૦૦૦ પૂઠું પાક કિ. ૩ શાન્ત પોષ ૦૦૦ જીડ

(૨) કાગળ ૭૫, રતલી ૭૫, મળતુત, પૂઠું જોગેરી-કિ. ૩. ૨)

અગાઉથી નામ નોંધાવનારને ખાસ લાભ.

અગાઉથી આદેક થઇ દેકે પ્રત દીક આલ આના અવગત મોકલે

આપનાર પાંચથી દર પ્રતે ચાર આના કરી વેવાશે
સૂચના—(૧) ૩૦૦૦માં અથવા દેલ કે દેપાલ રસતે પુસ્તક મોકલતો વખતે અગાઉથી મળેલી ૩૦૦૦ બાદ કરીને, બાકીની રકમજ વધુલ દેવાશે
(૨) પાછળથી પુસ્તક ખરીદવાનો વિચાર કરી બધ તેમણે સર્વેણા જશ્ન વધારી અપાઉ મળેલા પેસા તેમના ખર્ચ પાછા મોકલશે (૩) ૪ થી વધુ પ્રતો દેલ રસતે મગવાવાથી ખર્ચ પોટેજ કરના થયું બચશે.

‘બલચાપર’ સરળ સાહિત્ય વર્ષિક કાર્યકલપની શાખા-અમદ.

મદદ કરવામાં શક્ય છે, અને બીજાને મદદ કરવા માટે નરકમાં પશુ જન્માં શક્ય છે.)

વિદેશ ગમન વિષે

આપણે પ્રવાસ અવસ્ય કરવો જોઈએ. આપણે વિદેશી ભૂમિમાં જવું જોઈએ. આપણે જો ફરીવાર કોઈ પ્રભુ થવા માંગતા હોઈએ તો સમાજનું પાંત્ર બીજા દેશમાં કેવી રીતે કાર્ય કરે છે અને બીજા પ્રભુઓના સમજનાં નુકસાનું વસંતું છે તે આપણે જાણવું જોઈએ, તેની સાથે સીધા અને સ્વતંત્ર વ્યવહાર શાખવો જોઈએ.

તમારા સાંકડા ફેરોમાંથી બહાર નીકળી બીજા સોઝા તરફ જતા રોળા ઉઘાડી જુઓ! અન્ય પ્રત્યેકો કેટલી ઝડપથી આગળ વધતી જાય છે! મનુષ્ય જાતિ પર તમને પ્રેમ છે કે? તમારી વન-મશ્વરિમ પર પ્રેમ છે? જો તેમ હોય તો ચાલો, આપણે બધાં જો ને વધારે ઉચ્ચ અને સાફ છે તેને માટે કલ્પવૃક્ષ મહેનત કરીએ!

શ્રીઓની સ્થિતિ સુધારવા વિષે.

અહીંના (અમેરિકાના) પુરુષો જેટલી સરસ રીતે હજીજી તેટલી સરસ રીતે શ્રીઓ પ્રત્યે વળે છે, અને તેથીજ તે શ્રીઓ જોટલી બધી આખાદ, જોટલી બધી વિદ્યાન, જોટલી બધી સ્વતંત્ર અને જોટલી બધી ઉત્સાહી છે. * * * વીશ કે પચીસ વર્ષની વય પહેલાં જ પરણેલી શ્રીઓની સંખ્યા યશુજી હુજર છે. જેઓ પૈસા ટકે સુખી છે તેઓ ગરીબીનું ભાઈ કરવામાં ગુણવેલી હોય છે.

ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? દુન્યાઓ રજીને જગદી નહીં અતી-નિગાન જની નય તે માટે આપણે આપણી દુન્યાઓને અગીયાર વર્ષની યાય તે પહેલાં પરણાવી દેવામાં વચ્ચે તિયમિત છીએ. આપણા મનુ આપણને લી આપણાં કરે છે? * દુન્યાઓનું પુત્રવત્ત, લાક અને પ્રાન છાં રસણુ કલ્પ જોઈએ અને તેને સુસંદિત કરવી જોઈએ.

વેદાન્ત તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો સારતાં દેલાવવાની યોજના.

*વેદાન્ત ગ્રંથમાળા.

વેદાન્ત ગ્રંથમાળા તેમજ પુરાણ ગ્રંથમાળાના પુસ્તકો મુદ્રક મુદ્રક નરકે ત્યાં સુધી તેને તિયમિત રીતે દહાડવાની સમજ ન હોવાથી, હાલનાં બેઠાં પુસ્તક હવાવતા રહી, તે બધી ગ્રંથો બીજાં પુસ્તક દહાડવાનું કારણ રહેશે.

જે જે પુસ્તક નીકળશે તેના ખર્ચ 'તિયમિત મુદ્રક'નાં દસા અને ઉધી પ્રસિદ્ધ થતી રહેશે. આ ખર્ચર ઉપરથી તે પુસ્તકના મુદ્રક જણાવે અગાઉથી હાખી જણાવનાર પાંચેથી રૂપિયા બે આના જોટલી કિંમત આપવી સેવાશે.

વેદાન્ત ગ્રંથમાળાનું પહેલું પુસ્તક નામે 'શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ગરબાદેતા' છે જે થોડાક ગાયમાં પ્રસિદ્ધ થનાર છે. અને જે વિશે વધુ જાણના આશય આપી છે. તે પુસ્તક ખપી ગયા પછાથી વેદાન્તનાં બીજાં પુસ્તકો, જેમાં ઉપનિષદો, શ્રી યોગસાહિત, અબ્ધસ સામનવા, વેદાન્ત સ્તોત્ર, સંકેતમય પંચરત્ન, પંચદલી, કલ્પના સુત્રિત વિવેક, વિનાયક સાર, સુરસિવાસ, કલંક મયો જ્ઞાનસાર સાથે તેમજ એકલા જ્ઞાનસાર રૂપે પણ સંયોજ્ય પ્રસિદ્ધ થશે.

* આ સારથી અને તેનું કાર્ય આજ મહારાષ્ટ્ર-પ્રદેશીક અને કોમ્પાઉન્ડ વ્યક્તિપરજર મુખ્ય આધારવાળું હોવાથી આ વેદાન્તમાળા અને પુરાણમાળા તેમજ વિવિધ ગ્રંથમાળા અને અદીત્રમાળા કમ થઈ બીજા વાંચના આકર્ષાશે કે ન વાંચવાનો આશય વખતે વખતે સારંગોપરજર રહેશે છે. આવાં કાર્યો વધુ રચાશે, તિયમિત, ઉત્તમ અને પુરુષેય થઈ શકે શકે અને વિદ્યાને દસ્તે જોડેલાં સાહિત્યપુસ્તક વેચના થશે. 'મંડી'.

જે થોડું તમારાથી બને તે કમી કરો. મારે તો પહેલેથી તે હેય સુધી પડે કાર્ય કરવાનું રહ્યું છે.

મારી પીઠ પાછળ રહી દુઃસહાય આપનાર, મનુષ્યશક્તિ કરતાં મહાન સંક્રિત, આથવા પ્રભુને અથવા કોઈ દેવને હું નેહી શકું છું.

સસ ક્યે મારો પ્રસેશ્વર છે, વિશ્વ તે મારો દેશ છે.

હું સ્વતંત્ર છું, મારાં બંધનો કપાલ ગયાં છે, તો હવે ત્યાં શરીર ક્યાં બળ છે, (ને) ક્યાં જતું નથી જ્યોતી અને સી દરકાર છે?

હું પ્રભુનો બાળક છું અને મારી પાસે બીજને શિષ્યવવા વારતે સસ જે છે, અને જેણે મને સસ આપ્યું છે; તેજ દુનિયાતા ચારવીરમાં ચારવીર અને સરસમાં સરસ મારી સ્થાયે કાર્ય કરનારાઓ અને મોક્ષાણ્વરો.

મારી છંદશી જગતનાં સ્તુતિગાન મેળવવામાં ગાળવા કરતાં વધુ કિંમતી છે. આ સૌ ભૂખવાદને મારે અને બીજકુલ આકાશ નથી. મારા વિચારો આગળ વધારી હિંદમાં પદ્ધતિસર પ્રમાણતા મારે તમે કહું કાર્ય કર્યું છે? કઈ નહિ, અરે! લેશમાત્ર પણ નહિ.

મારા બાલક જેની મારે જરૂર છે તે લોખંડ નેવા રમાયુ, અને ચોલાદ નેવા માનતુંઓની છે, કે જેની આંદર જે વસ્તુનું વજન બનેલું છે તે વસ્તુનું બનેલું ગન રહેલું હોય. (અને) બળ, પુનઃપલ, શાન્તવર્ધ અને વ્યક્તેજ (શિષ્ય). મારા હૃદયનું સર્વસ્વ કર્તવ્ય મેં જોગ નિર્મિત કરેલું છે, કે જેલું ચંત્ર ગતિમાન કર્યું કે જે દરેક વ્યક્તિને ત્યાં ઉમદા વિચારો સાથ આવે, અને પછી તેના પર સ્ત્રી અને પુરુષ પોતાનું ભવિષ્ય બાંધી લે. આપણા પૂર્વજોએ છવનતા અતિ મહત્વતા પ્રત્નના પ્રતી રીતે સિદ્ધ કર્યાં છે તેવું જાન દરેકને આપણું, અને ખાસ કરીને અત્યારે બીજાઓ શું દરે છે તે દરેકને દેખાડું કે જેથી તે પોતાના મારે શું માર્ગ લેવો તેના નિશ્ચય કરી શકે.

ગારા પુત્ર! (મને) હૃદયગર્ભ શ્રદ્ધા છે, અને મનુષ્યમાં શ્રદ્ધા છે. દુષ્ટીને

ચારિત્રમાળાનાં પુસ્તક-૧-૨ તરીકે બહાર પડેલું પુસ્તક.

શ્રી બુદ્ધ ચરિત્ર અને શ્રી બુદ્ધના ઉપદેશ.

લેખક:-મણિલાલ નથુભાઈ દોશી. બી. એ.

દુનિયાની વસ્તીના ત્રીજા ભાગ, પચાસ કરોડ મનુષ્યો જેના નામનું નિત્ય સ્મરણ કરે છે તે, આર્થોના નવમા ઈશ્વરપ્રતાપ શ્રી બુદ્ધદેવના સવિસ્તર જીવન ચરિત્ર ઉપરાંત તેમના ઉપદેશો, બુદ્ધનું કિર્તિપદ, બુદ્ધનાં વિવિધ શિક્ષણો તથા મહાન અશોકના ચિંતાલેખો આમાં આપેલા છે. પૃષ્ઠ ૨૮૦ કિં. ૦.૮

ચરિત્રમાળાનાં પુસ્તક ૩ થી ૮ તરીકે નીકળેલું પુસ્તક

ભારતનાં સ્ત્રી રત્નો (અંથ ૧ લો.)

અજયતી ભાયાનાં અત્યાર સુધીમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા સ્ત્રીવર્ગનાં ચરિત્રોના હરકોણ સંગ્રહ કરતાં સંખ્યામાં

અને કદમાં મહત્તીઆતા સંગ્રહ.

લેખક:-શ્રીયુત્ શિવપ્રસાદ દલપતરામ પંડિત.

ગુજરાતીમાં અત્યાર સુધીમાં સ્ત્રીવર્ગનાં વંશમાં વંશ ૧૬૨ ચરિત્રો પ્રસિદ્ધ થયેલાં છે. આ સંગ્રહમાં દળદાર નવું અંથમાં મળીને ૪૦૦ થી વધુ ભારતવત્સરી મહાન સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રો આવનાર છે. જેમાંના પ્રથમ અંથ દાખલ નીકળેલું આ પુસ્તક ૭૨૦ પૃષ્ઠનું હોય તેમાં ગ્રામીન યુગની ૧૨૫ મહાન સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રો છે. ક્ષુદ્રક મધ્ય ૩ ૧) પાકું પૃષ્ઠ ૨. ૧

ભારતનાં સ્ત્રી રત્નો અંથ ૨ જે હાલ છે. ગોમામાં ૭૯૫ પૃષ્ઠો. આનું ૫૯૫ કદ અને કિંમત ઉપર પ્રમાણે રહેશે. કોમાં વચક પ્રતિકાસિક યુગની ૨૨૫ મહાન સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રોનો સંગ્રહ છે.

જેને તમે રાક્ષસો માનો છો તે રાક્ષસો નહોં પણ આપણે પોતેજ રાક્ષસો છીએ. હું સારી રીતે જાણું છું * * * કે હિંદમાં ફક્ત સ્ત્રીઓ અને બાળ-લાલ્લોજ વસે છે.

જે તમે તમારી પોતાની જાતને સહાય નહોં કરી શકો, તો તમે છવ-વાને માટે પણ લામક નથી.

હવે તો તમે શું કરી શકો તેમ છે, તે કાર્યથી બતાવી આપો. હવે મુખ્યબરેલી વાતો કરવાથી સરવાળું નથી, ખરી રીતે જે કાર્ય કરવાનું છે તે કરી બતાવો. હિંદુઓ પોતાની વાતોના ટેકાપ ખરું કાર્ય કરવું જોઈએ. જે તેઓ તેમ ન કરી શકે તો તેઓ કંઈપણ મેળવવાને લામક નથી.

આપણે હિંદુઓ ક્યોવા કીમા છીએ કે બ્યારે આપણે કાર્ય પૂરું કરીએ ત્યારે ખરી તક ક્યારની યુગવેલી હોય છે, અને તેથી આપણે યુક્તાન ખર્ચીએ છીએ.

પણ તેવા કાર્ય કરનાર ક્યા છે? તમે અથા અમાન જમ્યાંઓ જેવા તા નીચડો તેમ છો, કારણ કે તમે રંચાર્યા બાપનાંઓ છો, અને જે કંઈ સ્વદેશપ્રેમની વાતો કહેછો તે અધી સુખના હોંડંથી બહાર નીકળે છે. જોઈએ, અને જે ધાર્મિક લાગણીઓ બતાવો છો તે ફક્ત બગાડજી માત્ર છે. જોઈએ સર્વ ગિર્યાપ્રધાન છે!!

બ્નાંકુધી તમે મિશનરીઓના પ્રયત્નો જોઈ રહ્યા કરશો, અને તે માટે કંઈપણ કરવા શક્તિમાન થયા વગર ફક્ત માર્યા કરશો ત્યાંકુધી હું તમારા પ્રત્યે હાસ્ય કરતોજ રહીશ—તમે નાની પુતળીઓ જેવા છો, અર્થાત તમે કંઈ માંવ છો!

મારા માટેની બીતિ તમારે રાખવાની નથી. પરમાત્મા મારી સાથેજ રહેલ છે. તમારે તો ફક્ત તમારો બચાવ કરવાનો છે, અને તેમ તમે કરી કહેછો. જોઈએ મને બતાવી આપશો તો મને સતોષ થશે.

તમે જૂનો સમયના જમ્યુ જેવા (અહીંના લોભી મારવાડીઓ)

ઉત્તમ અને સસ્તા વાંચનની નિયમિત યોજના.

વિવિધગ્રંથમાલા.

જેના ગ્રાહકોને મહિને સવાસો પૃષ્ઠ પ્રમાણે

દર વર્ષે ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનાં

વિવિધ વિષયનાં બાર ઉત્તમ પુસ્તકો
ધર બેઠાં માત્ર દોઢ રૂા. માં મળે છે.

હાલ દરેક પુસ્તકની ૫૩૦૦ પ્રત છપાય છે.

આ યોજના સં. ૧૯૬૭ ના કાર્તિક થી શરૂ થયેલી છે.
અત્યાર સુધીમાં નીકળી ચૂકેલાં તથા હવે પછી નીકળનારાં
ઉપયોગી પુસ્તકોનું લીસ્ટ તથા સુખ્ય નિયમો

માટે આગળ વાંચો.

વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૧૫૦. પાકાં પૂઠાં સાથે રૂ ૩૦. સોનરી રૂ ૪૫૦. પોંચ માફ.
અન્ય ~~વધારાના~~ વધાર્ક કાર્યાલય. મુંબઈ, અને અમદાવાદ.

દૂં ગડિા થઇ જઇશ, ત્યાં સુધી તમે તેઓપર લાગણી બતાવો ! આમ લાગણી બતાવતાં તમારી ઉપર કહેલી કિંમત યામ, ત્યારે તમારો આત્મા પ્રચુના ચરણે મૂકો, કોટલે તમારામાં અદ્ભુત શક્તિ, અતુલ કાર્પશક્તિ આવશે.

ભારતવાસીઓ પ્રત્યે ખરી લાગણીના ઉદ્ગારો.

આ દેશમાં ગુજુની કદર હવે સુધી થયેલી નથી, તેમ થવાનું બળ મેળવી શક્યા નથી, અને સીધી શોકકારક બાબત તો એ છે કે બનહાઇ કાર્પ કરવાની શક્તિનો એક અંશમાત્ર પણ આપણમાં નથી.

આપણમાં સારાં ભેગાં-વિચારકો છે, પણ સારા હાથ બનહાઇ કાર્પ કરનારા નથી. આપણી આંત્રી વેદાંતના સિદ્ધાંતો છે, પણ તેને અમલમાં લાવવા બેઠેલી શક્તિ આપણી પાસે નથી. આપણા પુસ્તકોમાં સર્વદેશીય સમાનતાનો સિદ્ધાંત છે, પણ આપણા આચારમાં મહાન ભેદો-ભિન્નતાઓ જોવામાં આવે છે. હિંદુ દેશમાં જ નિસ્વાય અને પદોપધારણે ઉચ્ચમાં, ઉચ્ચ દુષ્ટિપર કાર્પ કરવાનો ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો છે, પણ આચારમાં આપણે બમ્બર રીત કરે ચ્યા છીએ, બમ્બર રીતે હૃદયવિતા વત્તા છીએ અને તે કોટલે સુધી કે આપણા શરીરોમાં માંસ ભરવા સિવાય બીજી કંઇ બાબતનો વિચાર કરવા અશકત રહ્યા છીએ.

છતાં પણ વર્તમાન સ્થિતિમાંથીજ આપણે કાર્પ કરી આગળ વધવાનું શક્યા છે. તે સિવાય બીજી કાર્પ રસનો નથી. દેવને કાર્પ થું, ખોદું મું એ પુરખવાની શક્તિ છે, પણ તેઓમાં જે મનુષ્ય ભૂયે, કષ્ટ અને દુઃખથી પૂર્ણ ક્રોધા સંસારના તરંગો સામે ધીરજ છોડ્યા વગર એક હાથથી ચેતાનાં સ્પાસે લુચ્ચ છે, અને બીજા હાથથી કંઇ પણ ચકકા વગર સુકિતનો ગાજ બતાવે છે, તેજ ખરો ધીર છે. એક બાજુએ પ્રાચીનજ સારું એમ ચુસ્તપણે માનનારી અને વર્તનારી સમાજ અચેતન પદાર્થના જગ્યાની સાક્ષ પરી રહી છે; બીજી બાજુએ અશ્વાત્ત, અધીર, અને ઉત્સાહ કેરોતો સુધારક ઉભો છે. અમારે ખરું કંટાળુ આ બંને બાજુની વચ્ચમાં રહેલું છે.

નાજ ગાયકવાડ સરકારે દેશસ્થુક તરીકે રચાવી-પ્રસિદ્ધ કરેલું નીતિના ઉત્તમ શિક્ષણનું ખાસ ઉપયોગી, નવું, અને સરસું પુસ્તક.

નીતિ-શિક્ષણ.

તૈયાર કરનાર, ડૉ. આનન્દશંકર બાપુલાઈ કુવ.

ખાસ ઉપયોગી અને સરસું હોવાથીજ આ પુસ્તક આ ખાનામાં મેલવા રાખ્યું છે. ગળણો સારા આચાર-વિચાર અને યોગ્યતા યામ અને તેમજ અરિત રૂપ પ્રકારનું કામ્ય તેમ કરવાનું; અને તેમની લાગણીને, સમજણને અને આત્માને વજાડે કાંવા ઉત્તમ સંસ્કારો તેમનાં કુખમાં ઉદયો સાથે વધવાનું પવિત્ર કાર્પ કાંવાં મા-પાપો અને એવા ચિદોદ્ધાર કરી સંકે; કે જેમનાં-હૃદયોમાં તેવા સંસ્કાર અને આચાર પ્રવેશ થઈને ખીલેલા હોય. આવા સંસ્કારને વધારનારાં પુસ્તકોની આ અભાવ અને નિર્ધન દેશમાં જે ઉણપ છે, તે પુસ્તકો આનાં પુસ્તકો ઉપયોગી સાધનકર છે.

કોમાં નીતિના ઉમદા બનાવોથી બહુર આ દેશ અને વિદેશની અનેક એતિહાસિક વાતો-કેદેક વાતના મુલોધક તારખર્ સાથે આપેલી છે.

જે તમે તમારાં બાળકોના પરગ કિનરની હેઠ, શિક્ષક હેઠ, અધ્યાપક હેઠ કે તેવા થવાના હેઠ, તો વિના વિક્ષણે આ પુસ્તકનો લાભ લેજો. તેથી તમારા નીતિદાન અને બળમાં વૃદ્ધિ થવા ઉપરાન્ત સ્વમાળિકા, નિશાળીઆઓ અને શિષ્યવર્ગના હૃદયોમાં નીતિના ઉત્તમ કોષ અને બળને “જાનવાની સારી આવડત તમે મેળવશો હાલના ધણા લોકો પણ બાળક જેવાજ છે. અલગ સ્ત્રીવર્ગને આગાંની રસીક વાતો સ્વલગવાથી તેમને અને તેઓ દ્વારા તેમનાં સતનોને પણ નીતક સરસરકારોનો સારો લાભ મળશે.

આ પુસ્તકનું કદ રૂબી આડ પેજ ૪૧૬ પૃષ્ઠ, કાચગો નવડા, પૃષ્ઠ પાકું છતાં કિ. રૂ. ૦.૧૧. થો વી થો. નન્ દશ પ્રતે એક પ્રતે અલોક.

તાવની રામખાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાતરીઓ, મોથીઓ, ઉનો, દાદીઓ ને ચાનતા
જમાનાની નરી નરી જાતના હાડતા તાવ અમારી દવાથી ને જનરે તો લીધેના પૈમા પાછા
માપીશુ મેઝ એમ સાબિત કરી આપજે કે વૈદ્ય ગિરિધર નાન કહાનજીની દવાની મોથીઓ તાવ
પાગ્યો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશુ ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ધણુ રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ મખમ એમ સાબિત કરી આપજો કે આ દવામા શક્તિ વાવવાનો ગુણુ નથી
તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશુ

પરમીઆની રામખાણુ દવા.

આ દવા નમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. દરિયા થતી બળતરા અને ચાનતુ પ
(ગસી) બપ કરે છે, મોતે ડનારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશામ સાફ થાને છે, કળતર
અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમા જે દરદ થાય છે તેને તાત આરામ કરે છે
તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને માધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ
વમામ દરદોનો નાશ કરે છે ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ સીસી એન્ડી કિંમત રૂ. ૨-૮-૦

વૈદ્ય ગિરિધર.

વૈદ્ય ગિરિધર નામનુ પુત્રજ વાચવાવી દરેક માણસ જાતે વૈદ્ય કરી રાકે છે, અને
તેના નાડીપરીક્ષા, મુત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ થવાનાં કાન્થો, ચિરો, પુર્વજ્વર, ઝેર અને
ઝેરી જનાવરની દવા લખવાના આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રખવા લાયક પુત્રજ છે. કિં
આન આન આના, પોષ્ટખર્ચ અરોગીઓનો સાચાચા આનાની મીઠી મોક્ષનાગને મુખ પોષ્ટની
મોક્ષવામા આવે છે.

કમતા ત થએન હરિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમા ખામ ગુણુ
છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનુ કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મરો, ખોની, વાયુના
રોગો, મદાગ્નિ, અજરણુ, કળજીઆત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાડ, જર્ણજ્વર નીજે ધણુ
દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે, વાઝડુને ગમ્તિ-
મજબનુ સેવન કરવાવી (ઝોકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રતા તમામ દોષ
મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને જુદને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બગવાન બતાવે છે. ગોળી
૭૫ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔપધાલયમા મળે છે, જે વી. પી. ધી મોક્ષ-
લવામા આવશે પરદેશથી મગાવનારાએ નીચેને સિગ્નામે છત્તો, તાનુકો, પોષ્ટ ઓરીમ આવે
પત્ર લખવુ. જાતે લેનાગને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકવાવ ફકીરગચ્છની દુકાનેથી લેવી.

“ધાતુવિકાર” નામનુ પુસ્તક એક કાર્ડ લખનાગને મક્ત મોકલવામા આવશે.

કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓશીસે કરવો.

આન્ય ઓફીસ.

ખી. વણારસીદાસની કું.

મારકાંદ છાપીવાલ-મુંબઈ.

વૈદ્ય શા. ગિરિધરલાલ કહાનજી.

હેડ ઓફીસ—મુ. ધોળકા, જી. અમદાવાદ.

અખૂટ કૌવત આપનારી

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ.

કિંમત-ગોળી ૩૨ ની ૬ળી ૧ નો રૂપિયો ૧.

તદ્દન વનસ્પતીની જ બનાવટ હોવાથી કોઈ પણ ભાતની પરેશાનગી પડતી નથી.

કુટેવથી આવેલી કમતાકતને ઘણી તકાઈથી થોડા જ દિવસોમાં સદ તર નાબુદ કરે છે

અખૂટ કૌવત આપવાનું અપૂર્વ સાધન છે, હસ્ત સાફ લાવે છે, પાચ નશકિતને સુધારે છે અને સ્મૃત્તિશક્તિને વધારે છે

ત્રીશ વર્ષો થયાં વધારે વધારે મજાતી ફેતેહ અને તાજો સર્ટિફીકેટો એની કીર્તિના મજબૂત સ્તંભો છે

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી,

ભામનગર-કાઠિયાવાડ

સુખનો ખરો માર્ગ બહુવા માગો છો ?

કામશાસ્ત્ર.

જીંદગીની પાંચમાલી કરનાર ખરાબ ટેવ તથા ખરાબ વિચારોનાં નાશકારક પરિણામો બતાવી ઉચા પ્રકારની તંદુરસ્તીના ઉપાયો સમજાવનાર ઉપયોગી પુસ્તક જીંદી જીંદી બાપાઓમાં મળી સાત લાખથી વધારે નકલો વહેંચવામાં આવી છે.

કિંમત કે પોસ્ટેજ કાંઈ પણ લીધા વગર જ મોકલવામાં આવે છે.

ત વાંચુ હોય તો અવશ્ય મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી,

ભામનગર-કાઠિયાવાડ.

અઢીસો રૂપીઆમાં અમર નામ.

પુન્યશીલ દાતાઓ માટે ઉત્તમ તક.

[અત્યાર મુધીમાં ૩૦ દાતાઓએ પોતાના નામની ઓરડીઓ ખંધાવી છે.]

નડીઆદ હિંદુ અનાથ આશ્રમમાં અનાથો અને અપંગોની સંખ્યામાં મોટોટો વધારો થવાથી અનાથોને રહેવા વિગેરે માટે ઘણી અગવડ પડતી હોવાથી, આશ્રમના મધ્ય સ્થળમાં વધારાનું મકાન ખાંધવાની જરૂર છે. આ નવા મકાનની નીચેની ઓરડીઓમાં અનાથ, અપંગો વિગેરેનો સમાસ કરવામાં આવશે. મકાનને લગતી દરેક ઓરડી ખાંધતા લગભગ પાંચશો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે, તથાપી કેઇ દાતા ગૃહસ્થ એકી વખતે રૂ. ૨૫૦ આપશે તો તે ગૃહસ્થના નામની એકે ઓરડી ખાધી તેના મુખદ્વાર ઉપર આરસપાહાણની તખ્તી ચોટી તે સખી દાતાનું નામ અમર ક્વામાં આવશે. આ મકાન ખાંધતા આ હજાર રૂપીઆ મુધી ખર્ચ થાય તેમ છે પરંતુ કેઇ શ્રીમંત સખી ગૃહસ્થ ત્રણ હજાર રૂપીઆ સામટા દાન આપશે તો એ આખું મકાન એ દાતાના નામથી ખંધાવી અને કૃતાર્થ થઇશું; આ મકાન આશ્રમમાં ઘણાજ આગળ પડતા સ્થળમાં ચોડાજ સમયમાં બધાનાર હોવાથી દાનશીલ સજ્જનો આ ઉત્તમ તકનો લાભ લેવા ચુકશે નહીં એવી આશા છે. વધુ વિગત માટે લખો—

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાણક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાણક બનો. દર માસે રૂ. ૭ આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાણક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી. હિંદુ અનાથ આશ્રમ નડીઆદ.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंधम् ॥

चन्द्रेर्विदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

दायभां अश्रुतयी लरेयो कुल धारण करी रहेवा, पीणा वस्त्र धारण करनारा, सर्व सिद्ध सुरेन्द्रेने पण्ड वंदन करवा लायक, कमल सरभां नेत्रवाण, भस्त्रिभाणा प्हेरी रहेवा, आयुर्वेद ओहले वैधकशास्त्रना प्रवर्तक अने वण्ण लेभना नामवं स्मरण (अनुस्मृति) करवापी रोज भात्र नास पात्रे ऐ, जेवा श्री धन्वन्तरि भगवान्ने नमन करे छु

“Mens sana in corpore sano”

“पहेछुं सुખ ते जाते नर्या.”

पुस्तक ५ भु.]

लुलाध, १९१२.

[अंक ७ भा.]

*An Open Letter.

To,

R. J. TATA, Esq.

DEAR SIR,

I hope you will excuse me the liberty I take in writing these few lines though I have not the honour of your acquaintance. Let me congratulate you, in the first place, on the handsome charity you have so generously promised for scientific research regarding Consumption, Phthisis, Tuberculosis, &c, in Bombay. It shows your disinterested philanthropy, and anxiety to alleviate the misery and sorrow of humanity. No doubt it is truly humane. But at the same time, let me appeal to you, in the name of the same humaneness, that you will be pleased to be careful that your philanthropy, generosity, and humaneness may not be abused by those interested and who shall be considered as “authorities” in India. Because even in England, where there are means to expose deeds of “official” cruelties, medical tyranny is going on in the sacred name of “scientific

*Originally a supplement to the “Cherag”

research," which you will see from the publications issued from time to time from the following humane Societies:—

The British Union for the Abolition of Vivisection, London.

The Anti-vaccination League, London.

The Animal Defence and Anti-vivisection Society, London.

The London and Provincial Anti-vivisection Society, &c.

A few paragraphs perhaps will suffice to show how medical tyranny is perpetrated by persons who are interested, directly or indirectly, in the methods of "experiments."

Vaccination.—Compulsory vaccination is abolished in England after a century's trial, and thousands of children remain unvaccinated. It has been asserted that there are more deaths by vaccination than there are by small-pox; moreover, vaccine serum has produced many more diseases than it has cured, *vide* literature published by the Anti-vaccination League of London.

Hydrophobia.—In Pasteur Institutions in Europe and India the system of serum inoculation is used by which number of people have died from the method. Persons inoculated by serum have contracted hydrophobia and died while the dogs which licked them were still living. The number of deaths by such or similar treatment is more than 2,000 in Europe, while the Kasauli Institution which is comparatively a recent one, gives us a number of 80 deaths from contracting hydrophobia, during such a short period. A list of Pasteurian Failures will be found in February, June and August (1911) numbers of *The Abolitionist*.

Syphilis.—Prof. A. Neisser is a vivisector, who in the course of his "experiments" inoculated eight healthy persons with the virus of syphilis, with the result that four (girls) of them contracted the disease, and are ruined for life. A "disciplinary examination" was ordered by the Prussian Government in 1900, as announced in the Diet, when the Minister of Public Worship stated that he extremely regretted what had occurred. The Professor was sentenced (*The Times*, Jan. 5, 1901) to a fine of 300 marks by the Disciplinary Court for publishing the account of his experiments, the Court having no power to inflict a penalty owing to the effluxion of time, for the experiments themselves.

Typhoid Fever.—"Quite recently, a medical man, Dr. Clarke Hyde, of Kansas City, has been condemned to imprisonment for life for the murder of three victims, who (*sic*), with eight others, he is supposed to have infected with the virus of typhoid fever. This, he thinks, must be one of the first instances of the culture of a pathogenic germ being used for criminal purposes."—*The Lancet*, June 11, 1910.

The "606."—*Experiments* by this article on human beings have "caused numerous deaths, which have been hushed up," says a telegram (*The Times of India*, Feby. 9, 1912).

And who knows what sort of tyranny might be going on behind the walls of a hospital or medical college in the name of "scientific research." Numerous instances can be cited had space and time permitted.

While such fiendish deeds are perpetrated in the sacred name of "science" in Europe, where there are means of exposure, is it not possible, nay, probable, that more heinous acts shall be committed in India where the majority of poor suffering humanity have no voice to raise against the licensed crimes committed by interested parties?

MEDICAL "AUTHORITY" OR TYRANNY.

How the medical men stealthily work can be seen from the following correspondence:—

The *British Medical Journal* of the 11th November contains a reprint of an Address on "The Use of Our Authority," delivered at the Opening Meeting of the Medical Society of King's College Hospital on October 13th, 1911, by Stephen Paget, F. R. C. S.

Those who are familiar with Dr. Paget's antics as a vivisection propagandist will not need to be told that the address is an egregious production. When Dr. Paget talks of "authority" he does not mean the authority of truth, but the *authority of autocratic medical tyranny*. The dangerous character of his insolent autocracy is well illustrated by the following:—

"What would you do if the parents of a child with bad laryngeal diphtheria absolutely refused to let you give anti-toxin? It is a difficult question. I hope that I should have the courage to give the anti-

toxin *by stealth*, taking the view of the consequences which has been so well expressed by Lord Milner."

We were pleased to see that Mr. Stephen Coleridge secured the insertion of a capital letter in the columns of the *Saturday Review* (9th December), in which he mercilessly ridiculed Paget's pretentious pronouncements. Here are the closing paragraphs:—

"I take leave now to assert that if the surgeons of England endorse Mr. Paget's claims to inoculate children 'by stealth' when their parents object, and not to let the will of an adult patient 'stand between' him and the knife, we are face to face with an organised violation of the freedom of the person which ought to be universally exposed and denounced.

"I have waited to see whether the heads of the profession would repudiate Mr. Paget's language and claims, as repugnant to them; but they have, as far as I am aware, maintained a silence that we are justified in supposing signifies acquiescence in that language and those claims—claims which threaten the freedom of the person, assert "authority" over helpless sick people which is entirely intolerable, and language which employs insolent impertinence to Members of Parliament and everybody else who will not make abject submission to a jejune priesthood of medicine men.

"STEPHEN COLERIDGE."

—*The Vaccination Inquirer*, February, 1912.

There is a craze at present for inoculating various serums, and for the search of bacteria, microbes, "disease-germs," and such things which are as yet controversial subjects even in England, and it would be premature and unwise to try these on Indians while the subject is not free from doubt. The following authoritative paragraphs will disclose that all these serums are not to be trusted at all:—

"The use of serums grows apace, but it may be doubted whether the benefits derived are in any way commensurate with the ingenuity displayed. Fortunately, most vaccines and sera seem to be innocuous, though this is by no means proved, and may be regarded as disproved in the case of Calmette's tuberculin reaction. Cases of serious mischief or prolonged discomfort from the use of the vaccine accumulate somewhat rapidly, and these, added to the doubt which has been cast upon the utility of the method, have led to cooling of

the ardour of its exponents. Reports of cures by staphylococcic, pneumococcic, and other vaccines, sera, *et hoc genus omne*, should be accepted with the proverbial 'grain of salt, for *novæ res* (new remedies) have an inalienable attraction for the medical mind."—*The Lancet*, Dec. 26, 1908.

The above, coming from *The Lancet*, and not from 'an Anti-vivisection journal, is very significant!

In a discussion on "Normal and Immune Serum in Treatment," at a meeting of the British Medical Association, reported in *The British Medical Journal* for September 23, 1911, Dr. Hort, of London, himself a believer in vaccine therapy, let fall some remarks which serve to reveal the dense darkness in which the so-called science still lies:—

"The whole subject," he said, "was one of such immense complexity that we can, at present, see only a very little way. . . Consider for one moment the nature of the artificial vaccine. First, it is grown on a dead medium totally unlike that of the living tissues. It is never in any real sense autogenous. That it can, in this dead medium, produce bacterial products at all comparable to those which when alive it can produce in the living body, is most improbable. Secondly, the organisms are dead organisms from necessity. The idea that they can, after injection, have the same autogenic properties, and liberate from the cells the same autogenic cell-substances as they might do when alive is, therefore, pure assumption."

"The fact is," says Dr. Walter R. Hadwen, J. P., M. D., L. R. C. P., M. R. C. S., L. S. A., &c., "the votaries of serum-therapy are groping in the dark with a confidence entirely unbased on reason that reminds us of nothing so much as of the cocksure rashness of the gamblers that frequent the tables at Monte Carlo. This, of course, is the traditional Vivisectionist's attitude. The Vivisectionists all trust to chance, like the father of modern Vivisection, Majendie, who 'stuck in his knife to see what would come of it.'"

A meeting of the Medical League for Abolition of Vivisection, Inoculation and Vaccination was held on 1st March 1910, under the Presidency of Dr. J. Stenson Hooker, at which the following resolution was passed unanimously:—

"That the widespread and increasing practice of inoculation in hospitals and other public institutions is disastrous to the public health, and a bar to the progress of true medical science."

CONSUMPTION.

Dr. Walter R. Hadwen, J. P., M. D., &c., speaking at Ilfracombe, on 5th May 1910, on "Medical Theory and Practice," ridiculed the system of injecting various sera, and said that—

"Consumption was said to be the product of a bacillus, but this was never found in the early stages. If a person who had consumption, and was healed, died of something else, they said that its own excreta had killed the micro-organism, and because this statement was made by scientific men they were told to accept it without question.....Professor Koch had been pensioned and honoured by the erratic Kaiser, but had to admit that his theory was a failure, and the *only remedy for consumption now was God's fresh air.....*The decline of consumption was due to the *removal of slums and back to back houses, not to the use of tuberculin.*

"If medical men, instead of running riot with the germ theory, backed up Mr. John Burns in securing *better housing for the working classes*, it would do far more good. The whole system of experiments on animals had no science in it, and the serum produced from animals, to be put into the bodies of men, was produced by torture."—*The Ilfracombe Chronicle*, May 7. 1910.

Dr. Koch, who was honoured by the Kaiser for his method of cure for consumption, has utterly failed to maintain his postulates. I am sorry I cannot enter into the technicalities of the subject; but *The Lancet*, the advocate of Dr. Koch's method, comes to the conclusion that "we cannot rely on Koch's postulates as a decisive test of a causal organism," (March 20, 1909), by which the disease is induced. The editor says, "the 'causal organism' is not capable by itself of inducing the disease, and that a *tertium quid* must be assumed."

"Tuberculin. . . A liquid prepared in 1890-'91 by Prof. Koch of Berlin, from gradually attenuated cultures of the tubercle-bacillus, designed to be administered by hypodermic injection as a cure for consumption: now (1894) *discredited as a remedy*, . . ."—Funk and Wagnalls Dictionary, New York, 1895.

In "A Criticism of Dr. Koch's Cure," Dr. G. W. Hambleton says, "My theory is that consumption is the result of certain inducing causes in modern civilisation. As civilisation 'advances' consumption increases. Fifty years ago there were classes and districts which were practically free from consumption. Butchers, for instance, seldom had it; and the Highlands were exempt. But now consumption is beginning to be at home there. Why? Because Highlands are becoming more 'civilised.'"

And the same thing has happened in India.

Are we then to check civilisation? Not at all: what is needed to check consumption is to *remove the causes which produce it; and create conditions which would check or prevent it.*

Supposing for a moment a member of our family has a slight pain in the chest owing either to indigestion or weakness, it is possible for an over-zealous doctor to declare him to be amenable to consumption. By the authority and power assigned to the medical man, our relative may be subjected to various inoculations and may be lost to us.

These are questions of grave importance, and it is hoped you will take such measures as to prevent such cruelties while you hand over your magnificent gift.

It is fervently hoped that such a magnificent sum of money may not be wasted on "experiments" and "remedies" so long ago "relegated to the shelves of that well-stocked scientific museum where the dishonoured fetishes and perished fallacies of medicine remain on view for the warning and instruction of mankind."

Pure air, pure water, better drainage system, well ventilated houses, open grounds for recreation, and vigorous sanitary measures only will give relief to those who are afraid of, or are suffering from, consumption. But the hope of gaining benefit by torturous experiments either on animals or human beings is a delusion.

I have not the slightest intention, dear Sir, to undervalue your most munificent gift—I hope I may not be misunderstood,—but what I wish to appeal to your kind heart, is that while donating the royal gift, some such conditions may be made whereby the liberty of the people may not be trampled upon, nor such experiments be made

either on man or animal by which cruelty, defilement, or impurity might enter into the system.

CHERAG OFFICE, Fort,

Patel Street

Bombay, 27th March 1912.

Yours truly

N. F. BILIMORIA,

Editor, the "CHERAG."

P. S.—The following extracts from the Official Report of the Debate on Clause 13 of the National Insurance Bill, which took place in the House of Commons in the evening of the 1st August last, show that even the English law does not compel any one to subject himself to *inoculation of any kind* :—

Clause 13 is the clause which provides for the making of rules dealing with the administration of medical benefits. Amongst other things paragraph (d) of Sub-section (2) provides that—"every such rule relating to behaviour during disease or disablement shall be in the prescribed form."

When this paragraph was reached the debate proceeded as follows:—

Mr. GEORGE GREENWOOD. I beg to move in Sub-section (2), at the end of paragraph (d), to insert the words: "(e) No such rule shall prescribe any penalty, nor shall any insured person be subject to any penalty, whether by suspension of benefit or otherwise, on account of the refusal by any such person to submit to a surgical operation, or vaccination, or inoculation of any kind."

The amendment was then after some discussion agreed to without a division.

N. F. B.

Humorous.

'Partially Diagnosed.

"I don't like your heart action," the doctor said, applying the stethoscope again. "You have had some trouble with *angina pectoris."

"You're partly right, doctor," said the young man, sheepishly; "only that ain't her name."

'Cooks and Doctors.

"I believe," said the young physician, "that bad cooks supply us with half our patients."

"That's right," rejoined the old doctor. "And good cooks supply us with the other half."

* A disease characterized by spasms of the nerves

જીવનસાક્ષ્ય.

લેખક:—સ્વ. ડૉ. મનુભાઈ હોળીવાલ કંચારીયાકર.

એમ. સી. પી. એસ. અને એમ. સી. એચ. સી. (હલકતા.)

આ અગાધ સંસારચક્રના ઘટયંત્રમાં અનેક મનુષ્યો લક્ષ્યાવધિ વાર આવી ગયાં છે અને જાય છે. ઇંદ્ર લોકમાં હેમનની સ્થિતિના દરમીયાન તેઓ સારી વા નરસી અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કર્યા કરે છે, અને પરલોકમાં હેમનના યથાવત્ લોકતા થાય છે; વળી પાછા શેષ પ્રારબ્ધના પરિપક્વાથે દેહ ધારણ કરે છે અને ત્યજે છે, એમ અનેક વાર ઇચ્છા માત્રનો લય થતાં સુધી કર્યાજ કરે છે. આંતમાં સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન થયે, નિષ્કામ પ્રવૃત્તિઓથી પ્રાણી માત્રનું હિત કરતાં, પુણ્યાત્માઓ આ ભવ બંધનથી છૂટી જાય છે. આમ હોવાથી પ્રાણી માત્રનો સર્વોત્કૃષ્ટ આશય જે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન છે, તે જેમ બને તેમ, અલ્પ સમયમાં, અલ્પ પ્રયત્ને અને અલ્પ પ્રયાસે, હરકોઈને પ્રાપ્ત થાય, એવી ઇચ્છા હોવી એ કેવળ સાહસીકંજ છે; અને એ સર્વોત્કૃષ્ટ આશયના પ્રાપ્ત્ય અર્થેજ જો આપણી પ્રવૃત્તિઓ માત્ર થતી હોય તોજ આ જીવનનું સાક્ષ્ય થાય છે એમ કહી શકાય. ત્યારે એવી પ્રવૃત્તિઓ કોને કહેવી, કેવા પ્રકારનાં કર્યો કરવાથી આપણે એ આશય સિદ્ધ થાય છે, કેવી જાદગી યુગ્મરવાથી માણસ તહેવું સાર્થક કરી શકે છે, ઇત્યાદિક પ્રશ્નો સહસ્રાંજ ઉદ્ભવે છે. ઇચ્છા તો તેવા કેટલાક પ્રશ્નોનાં નિરાકરણ યથાગતિ આ લેખમાં આપવામાં આવશે. અસ્તુ!

ચોનિ માત્રમાં મનુષ્ય દેહ એ એવી ઉત્તમ વસ્તુ છે, કે જોને મારે દેવો પણ દુર્ધટ ઇચ્છા રાખે છે, એમ કહીએ તો અતિશયોક્તિ જેવું નહીં ગણાય, કારણ તહેનાથી ઉચ્ચતર દેહોમાં બહુધા ક્રિયા માત્રનો અભાવ હોવાથી, અને ફક્ત ભોક્તૃત્વનોજ અનુભવ લેવાનો હોવાથી, જેમ નીરંતર વેપાર રોજગાર કે નોકરી ઇત્યાદિકમાં ઉચુક્ત રહેતા કોઈ યુવાનને રવિવાર વિગેરેની રજા મળતાં કેવળ આલસ્યાદિકમાંજ પોતાનો સમય ગાળતાં જેવી અકારી જાદગી થઈ પડે છે, તેવું થાય તહેમાં કંઈ નવાઈ નથી. તહેનાથી ઠનિષ્ટ પ્રકારની પશ્વાદિક ચોનિઓમાં સ્વરૂપનું જ્ઞાન કરાવનારી મન, બુદ્ધિ આદિક સુક્ષ્મતર ઇન્દ્રિયોનો બહુધા અભાવ હોવાથી જીવાત્માને જાઓ સમય તહેમાં વીતાવવો રૂચિકર થઈ પડતો નથી. આથી કરીને દેવતાઓને પણ દુર્લભ એવો જે આ મનુષ્ય દેહ તહેના જીવનનું યથાર્થ સાક્ષ્ય ઇચ્છવાનું આંતર સ્ફુરણ થવું એ પણ એક મહા ભાગ્યની વાત છે. કારણ વર્તમાન સમયના—Eat, Drink and Be Marry—આઓ, પીઓ, અને આનંદ કરો—ના કાલમાં આ સ્થૂળ શરીરને લાક લકાવવા ઉપરાંત પણ કોઈક ઉચ્ચતર કર્તવ્ય આપણું છે, એવું જ્ઞાન થયું તો તદ્વત્સાર વર્તન પણ યથાકાળ થવાનુંજ એ નિઃસંશય છે. મનુષ્ય દેહની ઉપ-યોગીતા સંબંધે આટલું પ્રસ્તાવનારૂપે વર્ણન કરી આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવતાં, તહેની જે અવસ્થામાં શરૂવાત થાય છે તહેવું એટલે જાત્યાવસ્થાનું વર્ણન કરીશું.

મનુષ્યની ચારે અવસ્થાઓમાં જાત્યાવસ્થા એ તહેની એક અત્યંત ઉપયોગી અવસ્થા છે. તહેની અંદર તે જેટલું જેટલું અનુભવે છે, જેટલું જેટલું શીખે છે, અને પોતાની ભવિષ્યની જાદગીનો પાયો રચે છે, તેટલું બીજી કોઈ પણ અવસ્થાની અંદર કરી શકતો નથી. દેખીતી રીતે એક કોપડા જેવી બાસતી પ્રચલીત ઉક્તિમાં ખરૂંજ કહ્યું છે કે:—“A child is the father of the man”

આળક મનુષ્યનો પિતા છે. આ ઉક્તિનું યથાર્થ નિર્દેશન કરતાં તે અવસ્થાના ગાંભીર્યનું આપણને સહજ જ્ઞાન થશે. પરંતુ શોચનીય છે કે વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યની સુવર્ણમય આ અવસ્થાને એક નિરાધાર, નિરૂપયોગી, હાસ્યપાત્ર અને કેવળ અલક્ષ્ય કરવા જેવીજ માનવામાં મનુષ્ય પોતાને મોહાદુ' સમજે છે. આળકને જ્ઞાનાપેક્ષાથીજ આંતર સ્ફુરીત ઇચ્છા થતાં, સૃષ્ટિવિજ્ઞાન સંબંધે તે પોતાના વડીલને કંઈ પ્રશ્ન કરે તો 'બેશ, બેશ, હાલલા, એમાં તે તું શું સમજે,' કરી મુળભાંથીજ તે પ્રશ્નનો ઉચ્છેદ કરવામાં આવે છે. સ્વાશ્રયનો સર્વોત્કૃષ્ટ શુભ પ્રાપ્ત કરવા તેને સહજજ્ઞ પોતાનું કામ પોતે કરી જોવાની, સ્વહસ્તે કપડાં પહેરવાની, ખાવાની, પાણી કાઢવાની ઇત્યાદિક ઇચ્છાઓ થાય તો તેમને તેમાં ઉત્તેજીત કરી દ્રક્ત ગંભીર ઇજાને પ્રસંગેજ વચ્ચે પડી, હેંશીયાર કરવાને બદલે, કેટલાં બધાં માળાપો પોતાનાં ફરજદારને કહેડમાં તેડી તેડી, કપડાં પોતાના હાથેજ પહેરાવી, પોતાના હાથેજ ખવરાવી, વિગેરે બહુજ તેમને માટે પોતે કરી લાઇ, તેમને માઇકિંગલાં, બીન અનુભવી અને નિર્બળ બનાવી મુકે છે! પરિણામ એ આવ્યું છે કે પૂર્વના વિદ્વાન, શ્રા અને સાહસિક નરોને સ્થળે આજે આર્યાવર્ત બીકણ, ધરકુકડી, "પડે 'ઉગમણી યુમ, આપ આધમણો ધાંચે" એવી નીર્માત્મ્ય પ્રભાથી કીડીઓની પેઠે ઉભરાઇ જવા લાગ્યું છે. સુભાગ્યે પાશ્ચાત્ય વિદ્યાના પ્રકાશથી, અને નજીક વસતી જાપાન જેવી પ્રજાઓના જોતજોતામાં થયેલા અભ્યુદયથી આજે પવન બદલાયો છે. સ્વાશ્રયનું સર્વ કોષ્ટને જ્ઞાન થયું છે, અને હાંફુસ્તાનના એક છેડેથી બીજે છેડે તેનોજ ધ્વનિ જામી રહ્યો છે. આવી અવસ્થામાં સમજી મનુષ્યો તો પોતાનું કર્તવ્ય શીખશેજ એ નિઃસંશય છે, પરંતુ બહિષ્કારના આધારરૂપ આળકો ઉપર પણ તેની અસર ખાસ થવીજ નોંધાયે. તેમને આગળ કહ્યું તેમ પોતાનું ધણુંખડું કામ પોતેજ કરવા દઇ, દ્રક્ત ગંભીર ઇજાના સંભવ વખતેજ વચ્ચે પડી, સૃષ્ટિ જ્ઞાનની જ્ઞાન પ્રાપ્તિ અર્થે ઉત્તેજીત કરી, અનુભવી, ઉદાર, અને પ્રસન્ન મનવાળાં બનાવવાં નોંધાયે. મની શારીર સંપત્તિ અર્થે તેમને હવાવાળાં રમ્ય સ્થળોમાં લઇ જઈ, હસાવી, કુદાવી, મનપ્સુત તાવવાં નોંધાયે. તેમને નીરોગ સ્થિતિમાં રાખવા માટે તેમના જ્ઞાનપાનાદિક ઉપર ઘણી દેખરેખ ખવી નોંધાયે. સારાં મર્યાં ભજરાવી લાલચોળ બનાવેલાં, મસાલેદાર, તીખાં તમતમાં, બટાટા યાદિક શાકને ખાતાં તેમની જીભ ચચરે તો ઘોઈ નાંખીને પણ ખવરાવવાનો, ઉના ઉના ગરમ પદાર્થોને કી ટુંકીને પણ ખવરાવા પીવરાવાનો, ખારી રાવરાવીને 'એમાં તે શું તને ઝટકા પડે છે' ઇત્યાદિક યનો સંભળાવાનો, વિગેરે આગ્રહ રાખવાને બદલે, તેમને સાદા, સરળ, ઉત્તેજક કે માદક ન હોય તેવા ખનપોષક પદાર્થો ખવરાવવા પીવરાવવાની ટેવ રાખવી નોંધાયે. ઉછરતા બંધારણના ઉપયોગ થઈને સાક્રાદિક ગભ્યા પદાર્થો ઉપર આળકને રૂચિ થતાં 'તે ખાવાથી પેટમાં કચરમીયા થશે' ત્યાદિક બીક લગાડીને, તેમને ખાતાં ચટકાવાને બદલે, તેમને તે આપી પ્રસન્ન રાખવાં નોંધાયે. આ રહે કે તોફાન કરે તો તેમને કંઈ કંઈ આપવાની લાલચ ખતાવી, અસત્ય અને લાંચ આપવાના પ્રત્યક્ષ પુરાવારૂપ થવાને બદલે, તેમને પોતાની ઇચ્છાથીજ જાનાં રહેવાને, કે તોફાન કરતાં ઘાય તો સાધારણ વાગવાની કે એવી કોઇ બીજીજ સ્વઉપાજીત સજ પામવાથી, સંતોષ માનતાં રીખવું નોંધાયે. આળકોની શાળાની કેળવણી તેમની સાત વર્ષની ઉમ્મરની પૂર્વે શરૂ થવી નોંધાયે. તે દરમિયાન તેમને તેમની માતાના સમાન અન્ય કોઈ શિક્ષક બાએજ હોઈ રહે. પરંતુ આ સંબંધે માતાઓ પોતેજ શુશિક્ષિત અને સારા સ્વભાવની હોવી નોંધાયે. આળકને જ્ઞાનાજ્ઞ જવાની યોગ્ય વય થતા પૂર્વે સૃષ્ટિ વિજ્ઞાનના સાધારણ પદાર્થ પાડોનું જ્ઞાન, મૂળાક્ષરોદિક પ્રાથમીક શિક્ષણ સાથે જ માતાઓથીજ અપાતું હોય તો ન્હાનાં આળકોને તદ્દન કુમળા વયમાં જ નિરાળાનો ધારકો ખમવો પડે છે તેમાં કેટલો બધો ઘટાડો થાય! શાળાએ જવાની ઉમ્મર થયા પછી પણ

બાળકોને વગર ધમકીએ, હેમના સ્વભાવાનુસાર, કુદરતી જ્ઞાનનું જ ન્યાં વિશેષ શિક્ષણ અપાતું હોય ત્યાં મોકલવાં, એ હેમની ભવિષ્યની જીંદગી સુધારવાનો મુખ્ય પાયો છે. દુર્ભાગ્યે હાલની આપણી પ્રાથમિક શાળાઓમાં અપાતું શિક્ષણ અત્યંત ખામી ભરેલું છે. ગોખાવી ગોખાવીને મોઢે કરાવાની શિક્ષણ પદ્ધતિ, મેહેતાજીઓનો ત્રાસ, કલાકના કલાક સુધી એકજ વિષયમાં એકજ સ્થળે બાળકોને ગોંધી રાખવાની રીઠી એ વિગરે એટલાં બધાં તો ત્રાસદાયક બાળકોને લાગે છે કે તેઓ શાળાએ જવાનું નામ સાંભળતાં ધ્રુજે છે. માતાઓને પણ બાળકને કશી ધમકી આપવી હોય તો શાળામાં મુકી આવવાનું કે મેહેતાજીને કહેવાનું નામ દેતાં તેઓ કેવાં સીધાં દોર જવાં થઈ જાય છે ! રવિવાર વિગરે એક દિવસની રજા પડતાં તેઓ જાણે મહા બંધનથી છૂટયાં હોય તેમ કેવા આનંદથી કુદે છે ! એ વિગરે આપણી વર્તમાનશાળા શિક્ષણ પદ્ધતિને સંદોષ કરાવવા બસ છે. ઇંગ્લેન્ડ, જર્મની, અમેરિકા, જાપાન, આદિક સુધરેલા દેશોમાં શિક્ષણ પદ્ધતિ આથી કેવળ ઉલટીજ છે. ત્યાં તો બાળકો પોતાનો મ્હોટામાં મ્હોટો આનંદ નિશાળે જવું તેજ સમજે છે. કાળક્રમે આપણા દોષો આપણને જણાવા લાગ્યા છે, અને હવે ટુંક સમયમાં આપણી પ્રગતિય કેળવણીની શાળાઓ આવા દોષોથી કાંઈ નહિ તો કેટલેક અંશે પણ મુક્ત થશે એ નિઃસંશય લાગે છે.

ખીજ બાળક બાળકોના સહવાસ અને સંગતી ઉપર ધ્યાન આપવાની છે. કેટલાં બધાં બાળકોને છેક બાલ્યાવસ્થામાંથીજ હલકી વર્ણના ચાકરો અને આચાર્યોની દેખરેખમાં ઉછરતાં, અપરાધ બોલવાની કે અધરીત મેદાઓ કરવાની કુદેવ પડેલી આપણે દીકી હોય છે ! જરા મ્હોટાં થતાં નહારી સોખતના બાળકોથી હેમને રીસાળ, કજ્યાબોર, રખડેલ, દુર્વ્યસની કે ચોર થતાં જરા પણ વાર લાગતી નથી. માટે તેઓની સંગતી બની શકે તો ઉત્તમ પ્રકારની, નહિ તો સમાન તો હોવીજ જોઈએ.

બાલ્યાવસ્થામાંથી આગળ વધતાં વધતાં, જેમ જેમ બાળક વિદ્યાર્થીવસ્થામાં પ્રવેશે છે, તેમ તેમ તેને થું બજાવવું, તેના ખાનપાનાદિક વ્યવહાર કેવા થવા દેવા વિગેરે મહત્ત્વ પ્રશ્નો ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે હેમને એકે એકે તપાસીશું.

પ્રથમ પ્રશ્ન વિદ્યાર્થીઓએ થું બજાવું-કેવી જાતની વિદ્યા સંપાદન કરવાથી હેમના જીવન સાક્ષ્યનો હેતુ સરવાલ શકે-તે છે. આ સંબંધમાં અનેક મતભેદો જોવાય છે. આગ્રહાલ સાધારણ મનુષ્યોનું એવું માનવું હોય છે કે પોતાના નિર્વાહાથે ચચાર્ય દ્રવ્યોપાર્જન કરી શકાય તેટલું સાધારણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું એટલે બસ. તેથી કાંઈક દરજ્જે ચઢતી પંક્તિના કહેવાતા સુધરેલા વર્ગનું માનવું એમ હોય છે કે હુનિયામાં વિદ્વાન લેખાય તેટલું બાપાજાન યા સાહિત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું, ને સરકારી નોકરી મેળવી એટલે બસ. આ નોકરી મેળવવાની યેલછા આપણા લોકોમાં એટલી વધી ગઈ હતી, અને મહા મહેનતે પ્રાપ્ત કરેલી વિદ્યાનો એટલો બધો દુરપયોગ થતો હતો કે, લેખકનું એક સ્વર્ગસ્થ જદ્દ આમજન, તેની બાલ્યાવસ્થામાં તેને એવી શીખામણ આપતું કે “ બાઈ બહે તે માગે ખીખ, બાઈબંધ બજાશે નહિ ” ઇત્યાદિક. એના વસ્તુતઃ સત્યાર્થમાં હાલ તેને કંઈજ અતિશયોક્તિ ભાસતી નથી. પ્રતિ વર્ષ નોકરીને માટે નીકળતા સંખ્યાબંધ ઉમેદવારોની નિષ્ફળતા, ટુંકા પગારની નોકરીથી પ્રાપ્ત થતું નિર્ધનત્વ, ઉમતા સૂર્યની પેઠે ખાડેશી પ્રજાનો સ્વાશ્રયથી થતો ભાગ્યેદય, ઇત્યાદિક કારણોએ આર્થ પ્રજ્ઞની આંખ ઉઘાડી છે, અને આગ્રહાલનું વલણ ધંધા, ઉદ્યોગ અને આપારી શિક્ષણના વાર્ધક્ય પ્રતિ થતું જાય છે એ હર્ષની વાત છે. આવા સમયમાં વિદ્યાર્થીના પ્રાથમિક શિક્ષણનો પાયોજ એવો સ્વયે નોંધે એ કે તે ભવિષ્યમાં સ્વાશ્રય અને સ્વતંત્ર વિચારથી

કામ કરી શકે તેવો થાય. તેમ ચતાં ચતાં, ચટ્ટી કેળવણી લેવાનો સમય આવતાં, હાલની પેઢે જેમ વિદ્યાર્થીઓને છેક છેલ્લી ધડી સુધી પોતે શું બજુવા ધારે છે, ભવિષ્યમાં કેવી જાહેગી ગુજરાત માટે છે, વિગેરે કશાનો વિચાર સરખો પણ હોતો નથી, અને પછી શું કરવું તે ન સૂઝતાં જાણે આર્ટસ લાઇનમાંજ (ખી. એ. ચવાને માટે) જવાનું દરેક માણસને માટે નીર્મિત કરી રાખ્યું હોય તેમ, ચડપ લઇને તેઓ તહેમાં ઝોઝાવે છે; તેમ ન ચતાં પ્રથમથીજ તહેમના મનનું વલણ જાણી લઇ, તહેને ઉત્તેજીત કરી, પોપી, સમય આવતાં તેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ અર્થે તહેમને ચટ્ટા પ્રકારનું શિક્ષણ અપાવું જોઇએ. તેમ ચતાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના (સાયન્સના) વધતા જતા, આ શોધખોળના સમયમાં જ્યારે અન્ય પ્રજાઓ ચમત્કાર ઉપર ચમત્કાર બનાવે છે, ત્યારે હતભાગ્ય હિંદુસ્તાન, નામદંની પેઢે કંઇજ કરી શકતું નથી તે, પ્રોફેસર બૉઝ અને ગજનર જેવા અનેક શોધક નર-રત્નોથી દીપી રહેશે.

આત્માર સુધી તો આપણે જીવન સાહસ્યનો બહુ સ્થૂલ વિષય જે આધિભોતિક ઉત્પત્તિ છે, તહેના પ્રાપ્ત્ય નિમિત્તે કેવા પુરુષાર્થનો પાયો રચવો તે કહ્યું. પરંતુ યથાર્થ જીવન સાહસ્ય જે આપણે પ્રસ્તાવનામાં જણાવી ગયા તેમ આત્મોત્પત્તિમાં રહેલું છે, તહેના પ્રાપ્ત્ય નિમિત્તે વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં શું શું કરવું તે જણાવીશું. ભાષા જ્ઞાનના સંબંધમાં એ જાણવું અત્યંત અગત્યનું છે કે વિદ્યાભાજની માતૃભૂમિ જે આર્યાવર્ત, તહેનો જ્ઞાન ભંડાર જે વેદ, વેદાંગ-દર્શનાદિકમાં સમાયલો છે તે દેવભાષા-સંસ્કૃતમાંજ લખાયેલો હોવાથી તહેની પ્રાપ્તિ અર્થેજ પાયો નાંખવો એ પ્રત્યેક આર્યપુત્રની ફરજ છે. શાળાઓમાં અપાતી કેળવણીમાં સંસ્કૃત ભાષા પ્રતિ દર્શાવાતા અક્ષર સાથે, ખીજી ભાષા તરીકે લેવાતી ફારસી, ફ્રેન્ચ, લૅટીન, ઇત્યાદિક ભાષાઓના દિન પ્રતિદિન વધતા જતા શોખને અત્યંત ધિક્કારી ઝડવા જેવો છે. તત્પશ્ચાત આત્મોત્પત્તિ નિમિત્તે અન્ય કર્તવ્ય ધર્મનું શિક્ષણ મેળવવું તે છે. એક કાળ એવો હતો કે બાળકોને મૌજ બંધન સંસ્કાર ચર્ધ ગયા પછી, દંડ ભીક્ષા આપી, ગુરુકુળમાં વિદ્યા કરવામાં આવતા. ત્યાં યથાકાળ ગુરુસુશ્રુષા અને વેદાધ્યયન કરી, દંડબ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી, સુદંઢ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી, યૌવન પ્રાપ્ત ચતાં તેઓ માધ્યાપને ત્યાં આવતા. ત્યાં તહેમના વિવાહાદિક સંસ્કાર ચર્ધ ગૃહસ્થાશ્રમ મંડાતો. આજ એવો સમય આવ્યો છે કે ઉપનયન સંસ્કાર પછી બાળકોને નાટકનાં પાત્રોની પેઢે, થોડીક ફાણે માટે ભીક્ષાદંડ આપવામાં આવે છે, અને માંડ માંડ નસાડી મુકી, પાછા ટુરલજ મનાવી લાવવામાં આવે છે. ત્યાર પછી એક બે વર્ષે ઝટ લઇને લાઝ કરી દેવામાં આવે છે. નથી પગાતું બ્રહ્મચર્ય કે નથી જેવાતો શાસ્ત્રનો એકે આંકડો. આવી વ્યવસ્થા છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ચાલતી આવી છે અને પાશ્ચાલ પ્રજાના આવવા પછી તો કેટલાંક વર્ષો સુધી ધર્મને નામે મીડુજ મુકાયું છે. વિદેશીય પ્રજાની ચટ્ટી જેતાં, જેટલું તહેમનું તેટલું સાફ અને આપણું તેટલું જોડું એવો ભાવ થવાથી, તહેમના આચાર વિચાર, પહેરવેશ, રીત-રીવાજ અને ધર્મ સર્વનું અનુકરણ થવા લાગ્યું હતું. આજથી એક બે વીશી ઉપરના આપણા ઇંગ્રેજ બજુવા, કહેવાતા સુધરેલા વિદ્વાનોનો સમય તપાસીશું તો ધર્મને તેઓ ધર્નાગ-Humbbug કહેનારાજ માણુમ પડશે. સુભાગ્યે તેજ પ્રજાની મારફતે-ચીઓસાંથી જેવી સંસ્થાઓથી તેમજ સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામી રામનિર્ધ આદિના ઉપદેશથી આપણા કાન ઉઘડવા છે, અને આજના સુશિક્ષિત વર્ગમાંના ધણખરાને ધર્મ ઉપર આસ્થા ચોટી છે. ધર્મનું શિક્ષણ ભવિષ્યની માણસની જાહેગી સફળતા અને ન્યાયી બનાવે છે, અને તહેના જીવનમાં એક નયુંજ ઓજસ તલ રેડે છે.

વિદ્યાર્થીવસ્થાનું અન્ય શિષ્ટ કર્તવ્ય યથાર્થ બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરવું તે છે. ઉત્તરાવસ્થામાં દંઢ

આરોગ્ય અને મજબુત શરીર બંધારણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તથા વર્તમાન અવસ્થામાં સર્વોત્તમ વિદ્યાકળાની પ્રાપ્તિ અર્થે તેની અસંત આવશ્યકતા છે. યથાર્થ અહ્યયર્થ કેવા પ્રકારનું હોઇ શકે તેને માટે શ્રી દક્ષસંહીતા નીચે પ્રમાણે કહે છે:—

ब्रह्मचर्यं सदा रसेदपृथा लक्षणं पृथक् ।

स्मरणं कीर्तनं केलि प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ॥

संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्ठतिरेवच ।

एतन्मैથુनमप्रागं प्रवदन्तिमनीषिणः ॥

ભાવાર્થ—“ આઠ અંગવાળા અહ્યયર્થનું આગ્રહથી સદા પાલન કરવું, સ્ત્રીવીપયનું અથવા તત્સંબંધી વાર્તાનું સ્મરણ, કથન, રહસ્ય વાતો, રાગપુર્વક અવલોકન, રહસ્ય ભાષણ, મંકદપ, અધ્યવસાય અને સંભોગ નિષ્પત્તિ એ આઠ અંગવાળું મૈથુન મનાય છે. એ આઠ અંગથી રહીત થવું તે અપ્રાંગ અહ્યયર્થ કહેવાય છે. ” આવા દઢ અહ્યયર્થના પાલન અર્થે તો શરૂકુળમાં વાસ અને સાત્ત્વિક આહાર વિહારનું સેવન અત્યંત આવશ્યક છે. વર્તમાન સમયમાં શરૂકુળની વ્યવસ્થા કેટલાકને સાતુકેવ ન હોઇ શકે, પરંતુ બાળકોના સાત્ત્વિક આહાર વિહાર અને વ્યવહારાદિક માટે તો માઆપોએ ખાસ ધ્યાન આપવા જેવું છે; કારણ માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું લેખને સેવન કરાવી અહ્યયર્થ પાલનનો લેખને આગ્રહ ધરાવેલો એ કુધને ઢહી બન્નેમાં પગ રાખવા જેવું થાય છે, મતનબ તે બનવું અશક્ય છે.

તદુપરાંત અન્ય કર્તવ્ય બાળકોને પોતાની વર્ણવ્યવસ્થાનુસાર સંધ્યાપુજા, પાઠ કે જાપ ઇત્યાદિકમાં પ્રવૃત્તિ કરાવાનું છે. કાંઈ નહિ તો દિવસના ચોવીસ કલાકમાંથી એક પા કલાક પણ આવી પ્રવૃત્તિમાં નિયમિત કાઢવાનો ખાસ આગ્રહ રખાવેલો ઘટે છે કે જેથી શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ ઉપરાંત શુદ્ધિ પણ નિર્ભય થાય છે.

ઉપર જણાવેલી વિદ્યાર્થી અવસ્થાનું વર્ણન પુરૂષ વર્ગના બાળકોનેજ લાગુ પડે છે એમ સમજવાનું નથી, પરંતુ બાળાઓને પણ તેવીજ રીતે લેખના વર્ણનુસાર શાસ્ત્રજ્ઞાન આપવાનું છે, અહ્યયર્થ પાલન કરાવાનું છે, નૈમિત્તિક કાર્યમાં જોડાતાં શીખવાડવાનું છે, અને છેવટે ભવિષ્યમાં તેઓ યથાર્થ ગૃહિણીઓ થઇ શકે તેવું વ્યવહારિક જ્ઞાન પણ આપવાનું છે.

વિદ્યાર્થીવસ્થા વિતાવ્યા પછી માણસ યૌવનાવસ્થામાં પ્રવેશે છે. અતુર્થાવસ્થામાંની આ સ્થિતિ માણસને ઉન્નત, પ્રમાદી અને અવિચારશીલ બનાવે એ ઘણું સંભવીત છે. આ અવસ્થામાં માણસો બહુધા વિવાહીત સ્થિતિનાં હોવાથી, લેખનાં કર્તવ્ય પણ તદનુસારજ હોય છે. મનુ ભગવાન કહે છે કે:—

यथा नदीनदाः सर्वे सागरे यान्ति संस्थितिम् ।

तथैवाश्रमिणः सर्वे गृहस्थे यान्ति संस्थितिम् ॥

ભાવાર્થ—“ નદીઓ અને નદો સર્વ જોમ સાગરમાં સમાય છે તેમ સર્વ આશ્રમીઓ ગૃહસ્થાશ્રમીમાં સંસ્થિતી પામે છે. ” એટલે ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ પોતાનાં કર્તવ્ય સર્વોત્કૃષ્ટપણે બજાવવાનું જોઇએ એ સિદ્ધ થાય છે. પ્રથમ તો ધર્મકાર્ય પરત્વે જો તે દિન (આજણ, ક્ષત્રીય કે વૈશ્ય) હોય તો શાસ્ત્ર લેખનું નિત્યકર્મ નીચે પ્રમાણે બતાવે છે:—

સંધ્યા સ્નાનં જપો હોમોદેવતા નામ્ ચ પુજનમ્ ।
આતીથ્યં વૈશ્વદેવં ચ પદ્ કર્માણી દિને દિને ॥

ભાવાર્થ:—“ સંધ્યા, સ્નાન, જપ, હોમ, દેવતાનું પુજન, અતિથિનો સત્કાર અને વૈશ્વદેવ એ છ કર્મો દિને પ્રતિદિન કરવાં.” જો તે શુદ્ધ હોય તો પોતાના સેવ્યસેવક ધર્મનું યથાર્થ પાલન કરવું. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં આટલી બધી પ્રવૃત્તિ ધર્મકાર્યપરંતુ પ્રત્યેક દિનથી બની શકતી શક્ય ન હોય તો થોડી ઘણી પણ નિયમિતપણે રાખવી કે જેથી આત્મોન્નતિ થવામાં અતિશય મદદ થાય છે. આ અવસ્થામાં માણસને વ્યવહારાદિકનાં બંધનો બહુ ગુન્થવાડામાં નાખે છે. સ્વતંત્ર વિચારના શુદ્ધાચરણી યુવકોને પ્રચલિત લોકોક્તિ-યદ્યપિ શુદ્ધં લોકવિરુદ્ધં નકરણીયં નાચરણીયં ॥ બહુ ગભરાવી નાંખે છે, અને પ્રપંચી વ્યવહારની દુષ્ઠગળ ઘણાકોને તેમાં સપડાવી પણ નાંખે છે. આ ગુન્થવણમાંથી બચવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય ફક્ત એક જ છે, અને તે એ છે કે, પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાની એક આલક, પ્રેરક અને નિયામક સત્તાનું અધિકૃત સ્વકારી તદ્દનુસાર સંપૂર્ણ નિર્ભયત્વથી પોતાનું વર્તન ચલાવતાં નિર્ગનદમાં રહેવું; અને એવા મસ્તાનદમાં વિહરતાં અન્ય કંશાની દરકાર ન કરવી. આ સુવર્ણમય નિયમનું યથાર્થ પાલન કરનાર સર્વદા સર્વ સ્થિતિમાં વિનયનેજ અનુભવે છે એ નિસંશય છે.

યૌવનાવસ્થાનું અન્ય એક કર્તવ્ય વીર્ય રક્ષણુ તે છે. વર્તમાન સમયમાં અનેક યુવકોને પોતાના આ જીવનતત્વનો કુમાર્ગે વા અનિયમીતપણે બચ કરી, નિઃસત્ત્વ, કંગાલ, અને મ્હોં ઉપરથી માખ ન ઉડે તેવા બની રહેલા આપણે જોઈએ છીએ. જેઓને સાતુકુંજ હોય તેઓને બ્રહ્મચર્ય, નહિ તો જીતેન્દ્રિયત્વ વા નિયમીતપણે તો વિષયભોગની બાબતમાં આ અવસ્થામાં અવશ્ય જળવવાનું છે. દુર્ભાગી આપણા લોકોની વર્તમાન સમયની સંસારીક સ્થિતિ આને માટે ઘણીજ જવાબદાર છે. બાળકને અને ઋતુકાળ પહેલાં કન્યાઓને સાસરે વળાવવાની રીતિએ ઘણીજ હાનિ કરી છે. આ સંબંધમાં પ્રખ્યાત વૈદકકાર, મહાન સુશ્રુત મુનિનાં નીચેનાં વાક્યો અત્યુપયોગી થઈ પડશે.

ऊन षोडश वर्षायाम प्राप्तः पंचविंशतिम् ।

यद्याधत्ते पुमान गर्भं कुक्षिस्थः सविनश्यति ॥

जातो वा न चिरंजीवे जीवेद्वादुर्वल्लेद्रियः ।

तस्मादत्यंत बालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

ભાવાર્થ:—“ જોને બરાબર સોળ વર્ષ પુરાં ન થયાં હોય ત્હેવી સ્ત્રી વિષે, જોને પચીસ વર્ષ પુરાં ન થયાં હોય ત્હેવો પુરૂષ જો ગર્ભાધાન કરે તો તે ગર્ભ સ્ત્રીના પેટમાંજ નાશ પામે છે, અને કદાચ જન્મે છે તો લાંબા વખત સુધી જીવતો નથી, અને જો જીવે છે તો ત્હેની માન અને કર્મેન્દ્રિયો નિર્ભય રહે છે. માટે અત્યંત ન્હાની ઉંમરમાં સ્ત્રીને વિષે ગર્ભાધાન કરવું નહાં. ”

યૌવનાવસ્થા વિતાવતાં માણસ પ્રૌઢાવસ્થામાં પ્રવેશે છે, ત્યારે ત્હેની ઇન્દ્રિયો વિગેરે પોતાના વિષયભોગાદિકથી પરિતૃપ્ત થઈ કેટલેક અંશે સિચિલતા અનુભવે છે, અને યૌવનાવસ્થા કરતાં વધારે અક્રુશમાં રહી શકે છે, તેથી કરીને આ અવસ્થામાં જીતેન્દ્રિયત્વ વધારે કેળવવાનું છે. વ્યવહાર પ્રવૃત્તિ જેમ બને તેમ ઓછી કરી, નિત્ય કર્મોદિકમાં વધારે સમય ગાળી નિવૃત્તિ માર્ગનું વિશેષ અવલંબન કરવાનું છે. આતિથ્ય એ આ અવસ્થાનો મુખ્ય ધર્મ હોવાથી નિરાશ્રિતને આશ્રય આપવાનો છે.

પુર્વ કાળમાં આ અવસ્થામાં જ વાનપ્રસ્થાથમ ગ્રહણ કરવામાં આવતો. જંગલમાં જઈ પર્ણકુટી બાંધી સાત્તિક આહાર વિહાર કરી, યથેચ્છ નિવૃત્તિનું પાલન કરતાં ઈશ્વર સ્મરણમાં કાળ નિર્ગમન થતો. હાલનો સમય તહેવી કિયાને અનુકુલ નથી. જ્યોત્સનાથી બની શકે છે તેવા સત્પુરુષો તો વર્તમાન સમયમાં પણ કાશી આદિક પુણ્ય સ્થળોમાં નિવાસ કરતા ઈષ્ટ નિમિત્તે પોતાનો કાળ વીતાવે છે. એ પણ જ્યોત્સને અનુકુલ ન હોય તહેમણે સ્વયંદેજ ઉપર કલા પ્રમાણે નિવૃત્તિનું સેવન કરતાં પોતાનું શ્રેયસ્ સાધેલું.

પ્રાદાવસ્થાની સમાપ્તિએ વાર્ધક્ય આવે છે. પ્રાચીન સમયમાં આ અવસ્થામાં બહુધા સંન્યસ્ત ગ્રહણ કરવામાં આવતું, હાંસ પણ જ્યોત્સને સનિયમ પોતાની ત્રણે અવસ્થાઓ વ્યતીત કરી છે, તેઓને તેમ કરવા કંઈ પણ પ્રતિબંધ નથી. આ સ્થળે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે ભગવાં હુગડાં પહેર્યા ને દંડ કમંડલુ ધારણ કર્યું એટલેજ કંઈ સંન્યસ્ત લીધું છે એમ કહેવું તે ભૂલ ભરેલું છે. સ્વાર્થ ત્યાગ કરી, માત્ર જનકલ્યાણનીજ ભોદૈપણાથી જીવન વ્યતીત કરવું એ પણ એક નતતું સંન્યસ્તજ છે. આ પ્રમાણે વિદુષીમાઇ એનીબીસેન્ટ, મહાત્મા આનંદબલ ગી. ગોખલે, વિગેરે મહાજનોને પણ તેવાં જીવન ગાળનાર આપણે ગણી શકીએ. વર્તમાન સમયમાં તો તેવા યોગી આ આર્ય જૂમીને અલંત આવશ્યકતા છે. ઇષ્ટ પરમાત્મા તેવાં અનેક રત્નો આ ભારત ભૂમિમાં પ્રકટાવે એ શુભેચ્છાપૂર્વક વિરભાય છે, ક્ષતિ શિવમ ॥

ચિદ્રુપ.

નિરોગી બાળક. *Healthy Child.*

ગર્ભમાં રહેલું બાળક, તેની કાળજી અને તેના હક.

(Duties of Government towards the unborn child, its care and its rights.)

(ડૉ. જમનાદાસ પ્રેમચંદ એલ. એમ. એન્ડ એસ.)

હાલના જમાનામાં આપણી ઓગાદ દિન પ્રતિદિન કમતાકાત થતી જાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ જન્મતાં બાળકોની સંખ્યા પણ નાની થતી જાય છે, અને જે જન્મે છે તેમનું મરણ પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. આનાં કારણો ઘણાં છે.

જન્મતાં બાળકોની સંખ્યા યા માટે નાની થતી જાય છે એનો આપણે પહેલો વિચાર કરશું. આ સંખ્યા નાની થવાનાં કારણો બે છે. (૧) વધ્યત્વ અને (૨) ગર્ભપાત.

(૧) વધ્યત્વ બે પ્રકારનું હોય છે. કૃત્રિમ અને કુદૃતી.

કૃત્રિમ વધ્યત્વ—પોતાના જ શોખને ખાતર આતું વધ્યત્વ જાણી છુટીને કરવામાં આવે છે; અને ઘણી વખત તે પાછળથી સુધરી શકતું નથી, આટલુંજ નહિ પણ ઘણી સ્ત્રીઓને આમ કરવાથી ખીજે દરદો પણ સહન કર્યા કરવાં પડે છે. સાંસારિક નીતિનો વિચાર કરીએ તો આથી મનુષ્યના મગજની અધોગતિ કેટલી થતી જાય છે, તેનો ખ્યાલ આવ્યા વિના નહિ રહે. વેદક વિધાનો વિચાર કરીએ તોપણ એકંદર મનુષ્યજાતની તંદુરસ્તી બગાડવાનો આ રસ્તો છે.

આપણા હિંદુસ્તાનમાં બહુ વહેલાં લગ્ન કરવામાં આવે છે, તેથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને શુભ-અવપવના વ્યાધિઓ નાની ઉંમરમાંથી થવા લાગે છે, અને કેટલીક વખત વધ્યત્વ તેથીજ ઉત્પન્ન

થાય છે. યુરોપ વિગેરે ખીજ દેશોમાં લગ્ન ઘણી મોટી ઉમ્મરે થાય છે, અને તેથી પ્રજોત્પત્તિનો યોગ્ય કાળ ઘણીવાર વીતી ગયો હોય છે. છેક નાની ઉમરમાં લગ્ન થાય તે ઠીક નથી, અને બહુ મોટી ઉમરે લગ્ન થાય તે પણ ઠીક નથી.

કૃત્રિમ વંધ્યત્વ અને કુદ્રતી વંધ્યત્વમાં તફાવત પાડવો એ ઘણી મુશ્કેલ થઈ પડે છે કેમકે ઘણા કુદ્રતી વંધ્યત્વમાં આપણાજ રીવાજો, આપણોજ મોજશોખ, અને આપણીજ સુખાંધ કારણ-ભુત હોય છે. કોઈક કોઈક કેસોમાંજ કુદ્રતી બહીસની ગેરહાજરી હોય છે. ઘણી વખત પ્રમેહ કે ચાંદીવાળા પુરુષો કે સ્ત્રીની દવા બરાબર ન થઈ હોય તો પ્રજોત્પત્તિ થતી નથી.

(૨) ગર્ભપાત—પ્રજોત્પત્તિ કમી થવાનું ખીલું કારણ ગર્ભપાત છે. ગર્ભપાત પણ ઘણું કૃત્રિમ હોય છે. થોડાક કોઈકોઈ વ્યાધિના પરિણામે નીપજેલાં હોય છે. કૃત્રિમ ગર્ભપાતનો વિચાર કરતાં એમજ જણાય છે કે જંગલી પ્રાંત જેમ ગર્ભ માટે બેદરકાર રહે છે તેમ આજની સુધરેલી પ્રાંત પણ ગર્ભ માટે બેદરકાર રહે છે. આજ જુદી જુદી વિદ્યામાં આટલી બધી કુશળતા મળી છે ત્યારે પણ ગર્ભપાતના કેસો થોડા થતા નથી, એ એમ બતાવે છે કે સુધારાવાળા વિદ્યાનો ખોટા ઉપયોગ થાય છે. હોય સુધારાનો નથી, પણ તેનો ઉપયોગજ ખોટી રીતે થાય છે, તેનો છે. વિદ્યાની કુશળતા આપણી ઉત્તરિ માટે થવી જોઈએ, નહિ કે આપણી અધોગતિ માટે, અને જ્યારે કાયદો ગર્ભપાતને અટકાવે છે ત્યારે પણ ઘણા એવા નવા નવા ઉપાયો ગર્ભપાત માટે વપરાય છે, કે તે ઉપરથી તે જાણી જોઈને કરેલ હતો કે કોઈ અકસ્માતથી થયો તે ચોક્કસ કહી શકાતું નથી.

કુદ્રતી ગર્ભપાતનું કારણ બાળલગ્ન છે. બાળલગ્નથી ગર્ભાશયમાં રહેલ ખીજને યોગ્ય ધોષણ મળતું નથી તેમજ ઘણીવાર ગર્ભાશય બરાબર પંકજ હોતું નથી તેથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે; અને એક બે વખત એમ થયું એટલે ગર્ભાશય નબળું પડી જાય છે. એટલે ગર્ભપાતની ટેવ પડી જાય છે.

હવે જન્મેલાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ચા માટે મોટું હોય છે, અને જન્મેલાં બાળકોના બાંધા કેમ નબળા હોય છે તે વિચારીશું.

જન્મેલાં બાળકો થોડા વખતમાં મરણ પામે છે તેનું કારણ ગર્ભાશયમાં તે હોય છે તે દર-મ્યાન તેની માએ જે બેદરકારી રાખી હોય છે તે છે, અને જન્મેલા બાળકોના બાંધાની નબળાઈનું કારણ વંશપરંપરાથી નબળું થતું આવેલ વીર્ય ને ખીજ તથા તેની માની બેદરકારી છે.

ગર્ભાધાન વખતે બચ્ચાંની માએ જે કળજ રાખવાની છે તે વિષે જેટલું લખાય એટલું થોડું છે.

માનસિક વર્તન—સગર્ભા સ્ત્રીના મનની સ્થિતિ વિચારવાની ઘણી અગત્ય છે. કેટલીક વખત તો માત્ર અતિ ચિંતાને લીધે પણ ગર્ભપાત થઈ આવે છે. તેના મનના દરેક વિચારની તે ગર્ભ ઉપર કોઈ નહિ ને કોઈ અસર થયા કરે છે, સગર્ભા સ્ત્રીનું મન અતિ ઉત્સાહવાળું કે અતિ ચિંતાવાળું એકે ન જોઈએ. તેણીનું મન સાધારણ રીતે સ્વસ્થ ને શાન્ત રહેવું જોઈએ.

કામ.

ગર્ભાધાન પછી સ્ત્રીઓ પાસે ઘણું કામ કરાવવું જોઈએ નહિ, આ તે સ્ત્રીના સગાંઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. જે સ્ત્રીઓ મીઠા વગેરે ઠંડાણે કામ કરવા જતી હોય તેને પણ ઘણું કામ કરતી અટકાવવી જોઈએ.

આ વિશે જોઈશું લખીએ તેટલું ચોક્કસ છે, પણ સાધારણ રીતે આટલા ઉપરથી સૌ કોઈ સમજી શકશે કે બચ્ચાની શક્તિ અને તન્દુરસ્તી જળવવાને શું જરૂરનું છે.

અવહારિક નીતિના વિચારથી જોઈશું તો દરેક સાફ બાળક જન્મે છે તે પહેલાં તેને આટલી બાબતો અગત્યની છે.

- (૧) જીવનની ઉત્પત્તિ.
- (૨) વંશપરંપરામાં ઉત્તરના વ્યાધિઓમાંથી મુક્ત હોવું.
- (૩) તન્દુરસ્તી જળવાય તેવી સ્થિતિ.
- (૪) કુદરતી યોગ્ય થયેલો ખોરાક. (માતું દુધ)
- (૫) તેની સંભાળ. માએ કરવાની આવજત.

હિંદુસ્તાનમાં કોઈ પણ મનુષ્યને કે પ્રાણીને ધર્મિત કરવી નહિ એ માટે કાયદા થાય છે, પણ જીવ ગર્ભમાં દાખલ થયો ત્યારથી અવતરે ત્યાં સુધીમાં ગર્ભપાત ન કરવો, એ સિવાય તે ગર્ભમાંનું બચ્ચું કેમ વધારે સાફ થાય, તે માટે બહુ ચોક્કસ કાયદા છે. માત્ર મનુષ્યના જીવ બચાવવાની જ જરૂર નથી, પરંતુ તેમના દેહ અને તેટલા સારા કરવાની જરૂર છે. આમ કરવાની બચ્ચાના મા-બાપની તેમજ સરકારની બન્નેની ફરજ છે.

બચ્ચાના હિતને ખાતર નીચેની ફરજો ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય છે.

૧. માબાપની.

ગર્ભાધાન પહેલાં તેમજ પછી વ્યાધિરહિત રહેવું, ગરમીનો કે બીજો કોઈ વારસામાં ઉતરે તેવો વ્યાધિ થયો હોય તો બનતા સુધી લગ્ન ન કરવાં, અને થયાં હોય તો શરીર ધણું જ સાફ થાય ત્યાં સુધી સંભાગમ રાખવો નહિ.

૨. માતાની.

પોતાના ખાવા પીવામાં મિત્તાહારી થવું.

યોગ્ય કસરત કરવી.

બચ્ચાને ધવરાવવું.

૩. વૈદ્યની.

ગર્ભપાત કરવામાં મદદ કરવી નહિ, તેમજ ગર્ભને નુકસાન થાય તેવી દવા આપવી નહિ. લોકોને સારી સલાહ આપી તે બચ્ચાની હાલતમાં સુધારો થાય તેમ કરવું.

૪. રાજ્યકર્તા સત્તાની.

(ક) કેળવણી આપીને અગર કાયદો બાંધીને બાળલક્ષ વગેરે ખોટા રિવાજો બંધ કરવા તથા યોગ્ય સ્ત્રી પુરુષનાં જ લગ્ન થાય તેમ કરવું.

(ખ) સારી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય, તે માટે લોકોને યોગ્ય સલાહ આપ્યા કરવી અને નબળી પ્રજામાંથી વધારે વંશ આવતો અટકાવવો.

(ગ) સગર્ભા સ્ત્રીને ખોરાક, મહેનત વગેરે મળે છે કે કેમ તેની તપાસ રાખવી, ગંદીબ સગર્ભા સ્ત્રીઓને રાજ્ય તરફથી ખોરાકી પોષાકી આપવી, તથા તેમની સુવાવડ પણ રાજ્ય તરફથી કરવી.

(ઘ) સગર્ભા સ્ત્રીઓમાંથી વખતો વખતે ગર્ભપાત થતો હોય અગર મદવાદ લોગાવતી હોય તેવી સ્ત્રીઓની સારવાર માટે ઇસ્પતાલ સ્થાપવી.

(ચ) શહેરમાં સુવેલાં જન્મતાં બાળકોની તથા સર્વ પ્રકારના ગર્ભસ્ત્રાવ તથા અધુરે અવ-તર્યાની નોંધ રાખવી.

(છ) બાળક સજીવન અવતરે તેની નોંધ લેવી અને તે બનતાં સુધી ચોવીસ કલાકની અંદર લેવી.

(જ) સગર્ભા સ્ત્રીઓ મીઠા વગેરે કારખાનામાં કામ કરવા ન જાય, તથા પ્રસવ પછી પણ ઓછામાં ઓછા છ માસ સુધી કામ કરવા ન જાય તેવો બંદોબસ્ત કરવો.

માબાપની ગરીબ અને મંકટવાળી સ્થિતિને લીધે ગર્ભને ઘણી વખત પરિણામો સહન કરવાં પડે છે એ ખરું છે. પણ શ્રીમંત લોકો પોતાની સ્વચ્છંદી રીતને લીધે ગર્ભને જે નુકસાન પહોંચાડે છે તે માટેની આજ્ઞા સુધરેલી પ્રજાને શરમાવા જેવું છે. આ સાથે એ પણ જોવાનું છે કે ગર્ભાધાન સમયે સ્ત્રીએ કેવી રીતે પોતાનું શરીર સાચવવું જોઈએ, અને તેનાં સગર્ભાએ તેને તેનું શરીર જાળવવામાં કેવી રીતે મદદ કરવી જોઈએ. આ બાબતથી ઘણા લોકો અજાણ્યા હોય છે. આ વિષય એવો નથી કે તે માત્ર કાબેલ ડોક્ટરેજ જાણવો જોઈએ. આ વિષય તો એવો છે કે મા થવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેક સ્ત્રીએ તે સારી રીતે જાણવો જોઈએ.

ગર્ભાધાન કાળના ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે.

(૧) ગર્ભોત્પત્તિકાળ Germinal period.

(૨) ગર્ભગર્ભધનકાળ Embryonic period.

(૩) ગર્ભ વૃદ્ધિકાળ Fetal period.

આ ત્રણ કાળમાં દરેક કાળની અંદર ગર્ભને અમુક અમુક વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ છે. પહેલા કાળમાં વંશપરંપરાની વીર્ય ને બીજની જે આશીઓ હોય છે, તેને લીધે ગર્ભમાં ખોટવાળી ઉત્પત્તિ ને ખરાબ પકવતા થાય છે. બીજા કાળમાં અંગ બંધન થતી વખતે કેટલાંક અંગો નાનાં મોટાં થાય છે, સિધાંને બદલે વાંકાં, ને વાંકાંને બદલે સિધાં, આવાં વિપરિત બંધારણો થાય છે; ને ત્રીજા કાળમાં તેના શરીરમાં વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ છે. આ વ્યાધિઓ પ્રસૂતિ પછી બાળકોને જેવા વ્યાધિઓ થાય છે તેને મળતાજ હોય છે. ગર્ભગર્ભધન કાળમાંથી ગર્ભવૃદ્ધિ કાળમાં ગર્ભ આવે છે ત્યારે જરા બહાનક સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે.

આ બધો વખત તે બાળક પોતાનો ખોરાક પોતાની માના લોહીમાંથી ને નસોમાંથી લે છે. તેની માની તન્દુરસ્તીમાં અને તેના રક્તમાં જે જે ફેરફાર થયા કરે, તેથી તે ગર્ભને અસર થયા કરે છે. આથી સમજશે કે ગર્ભાધાન સમયે સગર્ભા સ્ત્રીની તન્દુરસ્તી જાળવવાની કેટલી જરૂર છે. જે નીચેની બાબતો બરાબર લક્ષમાં રાખવામાં આવશે તો સગર્ભા સ્ત્રીની તન્દુરસ્તી અને તેને લીધે ગર્ભની અને બચ્ચાની તન્દુરસ્તી ઘણી સારી રહ્યા કરશે.

ખોરાક.

જાત—Quality ખોરાક જે ઘણી ટંચી જાતનો એટલે મસાલાદાર અને ભારે ખાવામાં આવે તો અજીર્ણ રહે ને તેથી અંદર બાળકને પણ થોડા પોષણ મળે નહિ; માટે ટંચા પ્રકારના ને બહુ મસાલાદાર ખોરાકની જરૂર નથી.

પ્રમાણ—Quantity કેટલાંક એમ માને છે કે સગર્ભા સ્ત્રીનો ખોરાક જે જથ્થો જેટલો જોઈએ કારણ તેને પોતાનું તેમજ ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું પોષણ કરવાનું હોય છે. એ ખરું છે કે ગર્ભમાં રહેલા બચ્ચાને ખોરાક જોઈએ છીએ, પણ તે બહુ થોડો જોઈએ છીએ, વળી આ ખોરાક પાચન થયેલો તેને જોઈએ છીએ. ખોરાકનું પ્રમાણ સગર્ભા સ્ત્રીની પાચનશક્તિના પ્રમાણમાંજ હોવું જોઈએ. જ્યારે બાળક જન્મ્યું હોય છે ને હરતું ફરતું ચલુ હોય

છે ત્યારે પણ તેને માત્ર પોણાશેર દુધ (ગાયનું) નીજ જરૂર હોય છે તો ગર્ભાશયમાં હોય તે વખતે કેટલું થોડું પોપણુ જોઈએ તે સહજ સમજશે.

અહિંઆં કહેવાની જરૂર પડે છે કે હિંદુઓમાં મત કરવાનો જે રિવાજ છે, તેથી ગર્ભને ઘણી વાર સહન કરવું પડે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ઉપવાસ ને એકઠાંણું કરવાં જોઈએ નહિ, કેમકે ત્યારે માને પોપણુ મળતું નથી ત્યારે અગ્નિને પણ મળતું નથી. ધર્મને અર્થે ઉપવાસ કરવાથી અગ્નિને નુકસાન થાય છે. તેવીજ રીતે કોઈ સગાંઈબંધીનું મૃત્યુ થયું હોય તેની દીલગીરીને કીધે પણ નહિ ખાવાથી ગર્ભને કેટલી બધી માઠી અસર થાય છે તે આગળ ઉપર જણાવી છે.

દવાઓ.

ગર્ભાધાન સ્થિતિ વખતે જેમ બને તેમ થોડી દવા લેવી જોઈએ. કેમકે હાલમાં વપરાતી ઘણીખરી દવાઓ (બાયોકેમીસ્ટ્રીની દવાઓ સિવાયની) ઝેરી હોય છે, અને તેથી ગર્ભના બંધા-રણની સ્થિતિ બગડ્યા વિના રહેતી નથી. અછૂર્ણ ને અપચા જેવી નજીવી બાબતો માટે જરૂર હોય તોજ દવા લેવી નહિ તો નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓ જાણીજોઈને દવાઓ ને મસાલા નાખીને પાક બનાવે છે, ને ગર્ભ ઇદિ સારી થશે એમ ધારીને ખાય છે. જે તે ઔષધોમાં માત્ર ખોરા-કનાંજ તત્વો હોય તો બહુ નુકસાન થતું નથી, પણ જે માત્ર દવાનાં તત્વો હોય તો તે ઝેરી હોવાથી લાંબે વખતે ઉલટી ગર્ભઇદિ બગાડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ પ્રસૂતિ સહેલાઈથી થાય એવા હેતુથી દવાઓ ખાધા કરે છે એ પણ ખોટું છે. પ્રસવ સારી રીતે થાય તે માટે કૌવત ને તન્દુરસ્તી બેજ વધારે જરૂરનાં છે.

દવાઓથી જરા પુછિ મળતી જણાય છે તે ખરું છે, પણ તેને માટે ઘણા વૈદક ગાનની જરૂર છે, બાયોકેમીક દવાઓ ધણું થોડું નુકસાન કરે છે.

દારૂ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દારૂ ખીલકુસ પીવો જોઈએ નહિ. દારૂનો વિષય હિંદુઓના સંબંધે લખવો પડે તેવો નથી, કેમકે તેમનામાં દારૂનો પ્રચાર થોડો છે. પારસીઓ ને અંગ્રેજોને માટે લખવું જોઈએ કે દારૂ સગર્ભા સ્ત્રીને તેમજ તેના અગ્નિને ચોક્કસ નુકસાનકારક છે. આટલાજ વિચારથી આપણે અટકવાનું નથી પણ દારૂની એકંદર અસર શરીરને નિર્જળ કરવાની છે તેથી સ્ત્રીઓએ તો સગર્ભા નહિ હોવા છતાં પણ દારૂની ટેવ ન રાખવી જોઈએ; કેમકે તે બચનવાળી સ્ત્રીને પાછળથી ગર્ભ રહે તોપણ તેની અસર નુકસાનકારક થાય.

વર્તન.

શારીરિક વર્તન—સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાના શરીરને આંચકો ન લાગે તેવી રીતે સંભાળીને હરવું ફરવું જોઈએ. તેણીએ યોગ્ય કસરત લેવી જોઈએ પણ પોતાનાથી ન બને તેવું કામ કરવાનો અતિ પરિશ્રમ લેવો ન જોઈએ. પોતાની જાતને પછાડવાનો કે પડી જવાનો અકસ્માત ન થાય તે ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. કોઈ સચું મરી ગયું હોય તો તે પાછળ પછાડીએ ખાવાનો જગલી રિવાજ આપણમાં છે તે કાઢી નાખવો જોઈએ. આથી સગર્ભા સ્ત્રીને ધણું નુકસાન થાય છે. કેટલાક એમ સમજે છે કે ગર્ભપાત થાય તોજ નુકસાન થયું કહેવાય પણ તેમ નથી. બહારથી તે સગર્ભા સ્ત્રીને જે જે નુકસાન થાય છે, કે દુઃખ થાય છે તે સર્વેથી ગર્ભને પણ નુકસાન થાય છે. તે બાબતે કાંઈ દરદ ન થયું હોય અગર પછાડી તેણે ન ખાધી હોય ને જેવું સાફ બાળક તેને અવતરે તેવું સાફ બાળક દરદ કે અકસ્માત પછી નજ અવતરે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી.

નાનાં બાળકની સંભાળ.

(The care of the infants.)

આપણા દેશમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ કાંઈક વધતું જતું જણાય છે; અને તેથી જન્મેલાં બાળકો કેવી રીતે નિરોગી થઈને ઉછેર એ સંબંધી નિયમો આપવાની જરૂર છે.

બાળકોને ઉછેરવામાં (૧) તેમના ખોરાક (૨) તેમનો પોશાક (૩) તેમને મળતાં હવા પ્રકાશ (૪) તેમનાં સ્વભાવ અને કેળવણી (૫) તેમની નિદ્રા, સ્નાન, શીળા કઢાવવી, અને તેમના ખાસ વ્યાધિઓ એ સર્વ ઉપર લક્ષ આપવાનું છે.

(૧) તેમાં સૌથી પ્રથમ તેમના ખોરાકની હકીકત ધ્યાનમાં લઈએ. માનું ધાવણ એ બાળકોને માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે; પણ જેમ જેમ સ્ત્રીઓ જમાનાને અનુસરીને બાળકને ઉછેરવાના ધર્મને પુરતું લક્ષ આપી શકતી નથી, બીજી ફરજે તેમને શિર આવતી જાય છે, અને તેમાં શરીર અયોગ્ય લક્ષ્યાદિ કારણોથી નબળાં પડતાં જાય છે, તેમ તેમ પોતાના બાળકને જોઈએ તેટલું અને જોઈએ તેવું ધાવણ તેઓ આપી શકતી નથી, એટલે પછી કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવું પડે છે; નાની પ્રજા માતાના ધાવણથી ઉછેર નહિ અને મોટી પ્રજા ગાય, કે બેંસનાં દુધથી ઉછેર નહિ, તો પછી પ્રજાવર્ગમાં બળ ઓછું હોય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માત્ર પુરુષનોજ બાધા સંગીન સંખ્યાની જરૂર નથી. બહુ સ્ત્રીઓનો બાધા પણ મળ્યોત ને નિરોગી સંખ્યાની જરૂર છે, અને એમ હોય, તોજ તેનાં બાળકો હૃદયુષ્ક થાય. બાળક પોતાના પહેલા વર્ષમાં સૌથી વધારે વધે છે; દાખલા તરીકે જો જન્મતી વખતે તે ૭ કે સાતશેર વજનનું હોય, તો વર્ષ આખરે તે અઢારશેર કે વીશશેર જેટલું વજનમાં વધશે.

તેના વજનમાં થતો આ વધારો તેને મળતા ખોરાક ઉપર આધાર રાખે છે. જો તેને તે સમયમાં પુરતો પુષ્ટિ આપે તેવો ખોરાક મળે નહિ, તો તેનું વજન એટલું બધું વધે નહિ. વળી પહેલા વર્ષમાંજ જો બાળકો શુભરી જાય છે, તેમાંનાં ઘણાંક બાળકો અયોગ્ય ખોરાકથી થતા અનાયય ને આંતરિકતા વ્યાધિથી મરણ પામે છે.

માતા ધાવણમાં જન્મ્યાને પોપણ આપવાનાં સઘળાં તત્ત્વો જોઈએ તેટલાં પ્રમાણમાં હોય છે. આજીવનથી, ચરખી, સાકર ને ક્ષાર એ સઘળાં તત્ત્વો અંગની શક્તિ ને જીવનના આધારને માટે જરૂરનાં છે. આજીવનથી તત્ત્વ ઈંડાની સ્કેદીને મળતો હોય છે, પણ માતા ધાવણમાં જે રૂપમાં તે રહે છે, તે રૂપને કેન્દ્રીન કહે છે. જો આ તત્ત્વ બાળકને ઓછું મળતું હોય, તો તેનું શરીર પોચું, નબળું ને ફિક્કું રહે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેને વારંવાર માંદગી થઈ આવે છે, અને સાધારણ ચેપ કે હવાના ફેરફાર પણ તે ખમી શકતું નથી. ચરખીનું તત્ત્વ મજબૂતત્વને પોપણ આપે છે, અને શરીરની ગરમી બળની રાખે છે. દુધમાં રહેલી સાકર સાધારણ ખોરાકમાં વપરાતી સાકરના કરતાં જુદી તરેહની હોય છે; તે વડે શરીરની ગરમી એક સરખી રહ્યા કરે છે, અને શરીરમાં ચરખીના વધારો થાય છે. ધાવણમાં રહેલા ક્ષાર કે જો જીવન રસાયણની શોધ પ્રમાણે જોતાં સર્વથા વધારે કિંમતી છે, તે અસ્થિ, સ્નાયુ, ઇત્યાદિ શરીરના બાગેલા બંધારણમાં અતિ ઉપયોગી છે. કુદરતી રીતેજ તેમાં લોહ, મેંગનીસિયમ, ચુનો, પોટાશ અને સોડાના ક્ષારો રહેલા છે, અને માતા દુધમાં રહેલા આ ક્ષારોનું અસ્તિત્વ બતાવી આપે છે કે શરીરની તન્દુરસ્તી ને શક્તિ માટે ઉપર લખેલા ક્ષારો શરીરમાં અત્યુક પ્રમાણમાં કાયમ રહેવાજ જોઈએ. વળી ચુનાનો ફોસ્ફરસ સાથેના ક્ષાર, જો જીવન રસાયણમાં કેલ્કેરીઆ ફોસ્ફેરીકા કહે છે, તે પણ તેમાં હોય છે, અને તે અસ્થિના

બંધારણમાં, અને લોહીની વૃદ્ધિમાં ઘણી મદદ કરે છે; જ્યારે ધાવણમાં કાંઈ કારણથી ક્ષારો ઓછા આવે છે, ત્યારે બાળકનાં અસ્થિ અને માંસ ઘટી નાશ પામી રહે છે, અને આગળ જતાં પ્રુથ નીકળવાનો, કમ્મરમાંથી વાંકા વળી જવાનો, હાથ પગ વળી ગયેલા રહેવાનો એવો અસ્થિની નબળાઈ સ્પષ્ટ નારો હરકોઈ વ્યાધિ થઈ આવે છે. જે ખોરાકમાં ક્ષારોની ખામી હોય છે, તે ખોરાકથી કોઈ પણ પ્રાણીનું શરીર વૃદ્ધિ પામતું નથી, તેમજ તન્દુરસ્ત રહેતું નથી. આ સિવાય માના દુધમાં પાણી હોય છે; તે ઉપર લખેલા ખોરાકનાં જરૂરી તત્ત્વોને લોહીમાં દ્રાવ્ય કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે.

બાળકને માનું દુધ ખોરાક તરિકે અપાતું જ્યારે બંધ કરવું જોઈએ તે ઉપર આપેલી હકીકત કેટલેક અંશે દર્શાવી શકે છે. તોપણ નીચે તે વધારે સ્પષ્ટતાથી બતાવ્યું છે.

૧. જ્યારે બાળકને જોઈએ તેટલા માટે જથ્થામાં દુધ આવડું ન હોય, ત્યારે બીજી કોઈ રીતે ખોરાક પુરો પાડવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે દુધ ઓછું આવે છે, ત્યારે બાળક એકદમ જૂપને લીધે ધાવવા જાય છે, પરંતુ ધાવણ ઓછું આવવાથી તે એકદમ ધાવવું બંધ કરે છે ને રડવા લાગે છે. થોડા દિવસમાં તેનો સ્વભાવ રડકણ ને ચીડીઓ થઈ જાય છે, અને શરીર ફિક્કું ને નબળું પડી જાય છે; તેનું શરીર દર મહિને જોઈએ તેટલી વૃદ્ધિ પામતું નથી, અને જલદી વ્યાધિગ્રસ્ત થઈ જાય છે.

૨. જ્યારે દુધમાં પોષક દ્રવ્યોની ખામી હોય, ત્યારે પણ કૃત્રિમ ખોરાક આપવો જોઈએ છે. જે દુધથી બાળકને પોષણ મળતું ન હોય, તો બાળકનું માંસ જડું પણ પોચું રહે છે, અને અસ્થિ બંધાતાં બહુ વાર લાગે છે; વાયુ, ચુંકથી રડવાનું, ઝાડો, દસ્તની કબજાબંધ થતી વ્યાધિ વખતો વખત થઈ આવે છે.

૩. જ્યારે બાળકની માતાને અપરમાર (વાઈ) ગાંડાપણ, ક્ષય, કંઠમાળ, કે એવો વારસામાં ઉતરે તેવો કાંઈ રોગ હોય, ત્યારે તેની અસર બાળકને ન થાય, તેટલા માટે માતાએ ધંવરાવવાને બદલે બીજી રીતે પોષણ આપવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ; જે બાળક તેની માતાને ધાવે, તો બાળકને વિષાદી ખોરાકથી નુકસાન થાય છે, એટલુંજ નહિ; પણ માતાના શરીરને પણ ધંવરાવવાને લીધે ધકોડ પડેલો છે.

૪. જ્યારે માતાને કાંઈ પણ સાધારણ વ્યાધિ થયો હોય, અથવા માતાનું શરીર જન્મથી નબળું હોય, અથવા તો તેણી કાંઈ પણ દવા લેતી હોય, તો બાળકને ધાવવા દેવું નહિ, કેમકે તેવે વખતે માતાનું ધાવણ જગડેલું હોય છે, અને તેથી બાળકને ધાવવા યોગ્ય હોતું નથી; કદાપિ બાળક ધાવે, તો તેની તન્દુરસ્તી જગડવાનો સંભવ રહે છે.

૫. જ્યારે માતાને દ્રવ્યોપાર્જન અર્થે અથવા પોતાના કુટુંબની સેવાને અર્થે મનની કે તનની મહેનત લેવી પડતી હોય, અને તેથી ધાવણ નિયમિત વખતે પેદા થઈ શકતું ન હોય, અગર બાળકને ધંવરાવવાનો વખત સાચવી શકાય તેમ ન હોય, ત્યારે બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી પોષણ આપવું પડે છે.

૬. જ્યારે બાળકના કમનશીબે માતાનું મૃત્યુ થયું હોય, અગર માતાને ઘેલણ, કે એવો કાંઈ વ્યાધિ થયો હોય, ને બાળકને ધંવરાવી શકતી ન હોય, ત્યારે માતાના ધાવણને બદલે ગાયના દુધ જેવો કાંઈ બીજો ખોરાક આપવો પડે છે.

૭. જ્યારે બાળક હજી પૂરા બાર માસનું થયું ન હોય, ત્યારે તેની માને રજો-દર્શન થવા લાગ્યું હોય, અગર તો મા મગસાઈ થઈ હોય, તો ધણું કરીને દુધ હલકા

પ્રકારનું થયા વિના રહેતું નથી, ને તેથી કરીને બાળકને દુધ વગેરે બીજા પદાર્થોથી પોષણ આપવું પડે છે.

બાળકોને માતાના ધાવણુ સિવાય બીજી રીતે પોષણ આપવાની કૃત્રિમ ખોરાકની ચીજો શોધી કાઢવામાં આવી તે પહેલાં આયા (ધાવ) અથવા છોકરાંવાળી બાઇઓને ધવરાવવા માટે રાખવામાં આવતી; પણ તેવી બાઇઓ બધી વંખત મળી શકતી નથી; અને કદાપિ મળે તો કૃત્રિમ ખોરાક આપવાના કરતાં તેને ધવરાવવા માટે રાખવી એ વધારે સારું છે; પણ કેટલીક વખત તે બાઇ પોતાના ધાવણુને સારી હાલતમાં રાખવા પ્રયત્ન કરતી નથી અથવા બીજી રીતે તેની વર્તણુક પ્રતિકૂળ લાગે છે, એટલે તેમ કરવું ફાવતું નથી. હવે બ્યારે ધાવ રાખવાનો નિશ્ચય થાય ત્યારે તે ધાવમાં કેવા શુણ્ણ હોવા જોઇએ તે વિશે વિચાર કરીએ.

ધાવ પસંદ કરવાની રીત.

(Choice of a wet nurse.)

ઉપર દર્શાવેલાં કારણોને લીધે માતા પોતાના બચ્ચાને ધવરાવી શકે નહિ અગર કૃત્રિમ ખોરાક આપી બચ્ચું ઉછેરતાં બચ્ચું સુકાઈ જતું હોય અને ઝાડો થતો હોય અને તેથી બચ્ચું બચે નહિ તેમ હોય ત્યારે પહેલાં કારણોને લીધે ધાવ જરૂર રાખવી અને બીજા નબરના કારણોને લીધે તો ધાવ રાખ્યા વગર ચાલેજ નહિ. ધાવ મેળવવામાં જેટલી મુશ્કેલીઓ અને જોખમ હોય છે તે જો ન હોય અને ધાવ મેળવ્યા પછી ગેરફાયદા થોડાજ હોય તો જરૂર ધાવ રાખવી એ સારી વાત છે.

ધાવ રાખવામાં ગેરફાયદા ધણા છે.

(Disadvantages of a wet nurse.)

સારા આખરદાર કુટુંબની સ્ત્રી ધાવ તરિકે કામ કરવા ખુશી હોતી નથી અને તેથી આપણને તદ્દન નિરાધાર હલકા વર્ગની અને નીચ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓમાંથી ધાવ મળી આવે છે, અને તેમાંથીજ પસંદ કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે મત આપી તેમના પેટ પર પાડે મારવામાં હું સૌથી છેલ્લો રહેવા માગુ છું, પણ આવી વાતની આંખ બીચામણી કરવી તે નિર્ધિક છે. કારણ કે આવી સ્ત્રીઓમાં કેટલીક સારી પણ હોય છે પણ મોટે ભાગે તો તેઓ કાંઈ આખરદાર હોતી નથી. તેઓનો ખવાસ હલકો હોય છે, અને નીચ ગતિમાં ઉતરી તેઓમાં નીતિ નામની અને નીચ દેખાય છે, અને તેથી ઉંચ અને શુદ્ધ મનવાળી સ્ત્રી એવી કોણુ દરો કે પોતાના બચ્ચાને ઉછેરવા માટે આની સ્ત્રીને પોતાના કુટુંબમાં દાખલ કરવા અને પોતાની સહીઅર તરિકે રાખવા ખુશી હોય ?

ધાવ તરિકે રહેવા માગતી સ્ત્રીઓની ખરી ખબર મેળવવામાં જેટલી મુશ્કેલીઓ હોય છે તે ઘક્તરો જેટલી સારી રીતે જાણે છે તેટલી બીજાઓને ખબર હોતી નથી. તેને અગાડી કાંઈ રોગ થયો નથી અને તેના કુટુંબમાં કાંઈ રોગ નથી તે તો તેના શિવાય કોઈ ખતાવી શકતું નથી. પેદી ઉતાર રોગ તેના લોહીમાં છે અગર પોતાને ગરમી આદિના નવો રોગ થયો છે તે જલદીથી ખાતરી થઈ શકતું નથી. તેની સુવાચક ક્યારે ચર્ધ અને ધાવણુને કેટલા મહિના થયા તે તેના કહેવા ઉપરથી માની શકાતું નથી. અને તેને ચુકી પાડી શકાતી નથી. તે ધવાડી શકે તેમ છે તોપણ તેમના બોલવા પર વિશ્વાસ રાખીએ તોજ મનાય. વળી ધાવ તરિકે નોકરી ભેવા આવતી સ્ત્રીઓ ઘક્તર સાહેબ પાસે પાસ થવા ખાતર તપાસ કરાવા ૨૪ કલાક સુધી પોતાના બચ્ચાને વગર ધવરાવે આવે છે તે અનુભવ સિદ્ધ છે અને આમ કરવાથી ખરીકા વખતે તેમને

દુધ પુષ્કળ અને ઉભરાઈ જઈ જાયું ધરાય તેથી વધારે આવે છે તેમ સિદ્ધ કરવા માગે છે. પણ ખરી રીતે તો તેવી સ્ત્રીઓને ધાવણ ધણું જ થોડું આવતું હોય છે. આવી રીતે દુધ વધારે આવે છે તેમ દેખાડી તે સ્ત્રીને ધાવ તરીકે રાખ્યા પછી તે બાળક થોડા દિવસ દુધ ધાવે છે અને ધાવ્યા પછી નિરાતે ઉધે છે અને ધરાયણું લાગે છે. પણ થોડા દિવસ પછી તે બાળક ઉછરવાને બદલે કરમાતું જાય છે અને ગુપ્ત રીતે આપેલા અકુટણને લીધે નિરાતે ઉધતું જણાય છે અને આવાં તરકટ ધણાં પકડાયાં છે.

ઠાકાર રૂથ લખે છે કે—એક વખત ધાવ તરીકે નોકરી લેવા એક સ્ત્રી આવી. તેણીએ કહ્યું કે મને ત્રણ મહિના ઉપરજ સુવાવડ ગઈ છે, પરણેલી છું, અને અગાડી બે બચ્ચાં થયાં છે. દુધ સારું આવતું હતું તેથી તેને પસંદ કરી. હવે થોડા વખત પછી તરકટ પકડાયું ત્યારે માલમ પડ્યું કે તે પરણેલી નહોતી, ખાર મહિના થયાં બચ્ચું થયું નહોતું અને તેને જ બચ્ચું સોંપ્યું હતું તેને શાન્ત રાખવા સારું તે દવા આપતી હતી.

ખીજ સ્ત્રી કે જેને થોડાજ વખત પર સુવાવડ ગઈ હતી તેણે કહ્યું કે ૧૦ મહિના પર સુવાવડ આવી હતી. ખરી રીતે તપાસતાં માલમ પડ્યું કે એક વંદી ગયેલા સાથે બે વર્ષથી તેણે સિયળ ભંગ કર્યું હતું અને તેણીને અગાડી બે કસુવાવડો અઈ હતી.

વળી એવો દાખલો મળી આવ્યો કે એક સ્ત્રીએ અધરણી પછી છ વર્ષમાં ધાવ તરીકે પાંચ કેમણે નોકરી કરી હતી.

ધાવ તરીકે નોકરી લેનાર સ્ત્રી પહેલવહેલીજ અનીતિમાં પડી હોય તો બચ્ચું કેમ ઉછરેલું તેના તેને અનુભવ હોતો નથી તેથી બહુ ઉપયોગી થઈ પડતી નથી અને તે મોટી ખોડ કહેવાય. અને કોઈ સ્ત્રી અનીતિમાં બે ત્રણ વખત પડી હોય અને તેને ધાવ તરીકે નોકરી લેવી પડે તો એવો સવાલ ઉઠે છે કે તે આખરદાર કુટુંબમાં રખાય કે કેમ અગર પવિત્ર નોકરીમાં રાખી શકાય કે કેમ?

વળી જે કોઈ સ્ત્રી પરણેલી છે અને તેને બચ્ચાં થયેલાં છે તો તે ધાવ પોતાના અજ્ઞાન અને નુકસાનકારક બેબોને સંપિલા બચ્ચા ઉપર ઉપયોગ કરે નહિ અને તે ધાવ પોતાના ધણીના ઉરંગ ઉપર નોકરી એક પળમાં છોડી દે નહિ તેની માતાએ ધણીજ સાવચેતી રાખવી જોઈએ.

વળી દરેક કુટુંબમાં ધાવ પોતાનું જોર અને ચલણ વધારે કરે છે તે વિષે મારે વધારે લખવાની જરૂર નથી. પણ હવે કદાચ સારા બાએ ઉપર કહેલા દુર્ગુણો રહિત ધાવ મળી આવે, તોપણ માતાએ તે ધાવ પર સારી દેખરેખ રાખવી જોઈએ છે.

કેવા ગુણવાળી ધાવ પસંદ કરવી.

(The qualities requisite in a wet nurse.)

૧. ધાવની ઉંમર ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની હોવી જોઈએ અને તેને તે ઉમરમાં બે બચ્ચાંથી વધારે થયાં હોય તો તે ના પસંદ કરવી. તે મોટી ઉમરની ન જોઈએ, જેટલા મહીનાનું બચ્ચું થયું હોય તેટલાજ લગભગ મહિના ઉપર ધાવને પણ સુવાવડ અઈ હોય તેવી ધાવ રાખવી. પાંચ છ મહીનાનું બચ્ચું હોય અને ધાવને જણ્યાને બે ત્રણ મહીના થયા હોય તો તે ધાવ રાખવી નહિ, કારણ કે તે વખતનું દુધ પાનળું અને હલકું હોય છે. અને પૌષ્ટિક નહિ હોવાથી બાળક ઉછરતું નથી તેમજ શક્તિ મળતી નથી.

૨. તેને મિતાહારી ચંચળ અને સ્વચ્છ ટેવો હોવી જોઈએ, અને સ્વભાવ ધણોજ સરળ, હસમુખો અને સારો જોઈએ. તેમજ ધાવતાં બચ્ચાને અને ધણીને પણ તપાસી ખાત્રી કરવી.
૩. તેના શરીરની ચામડી પર કોઈ પણ જાતનો કાઢકાળ અગર, ચાંદાં અગર, ફોક્ષા ફોક્ષી હોવી જોઈએ નહિ. તેના દાંત અને મસોડા તન્દુરસ્ત સારા કઠણ હોવા જોઈએ. તેની જીભ સાફ સ્વચ્છ જોઈએ અને તેના મ્હોનો શ્વાસ ગંધાતો અને છાક મારતો ન હોવો જોઈએ.
૪. તેના શરીરનો બાંધો તન્દુરસ્ત અને મજબૂત હોવો જોઈએ, અને પેઢી ઉતાર અગર પોતાને થયેલા રોગરહિત હોવી જોઈએ. અને તેમાં મુખ્યત્વે કરીને કંઠમાળ, ક્ષયરોગ, ઉપદંશ (ગરમી) અને શુભ રોગથી મુક્ત હોવી જોઈએ.
૫. તેના સ્તન કઠણ અને સખ્ત (પણ ચરખીવાળા) જોઈએ છતાં લચી ગયેલા ન જોઈએ અને ગાંઠા લાગે તેવા જોઈએ, અને સારી રીતે સ્તન ખીલેલાં જોઈએ, પણ તે બહુજ મોટાં ન જોઈએ અને દીંટડીઓ સારી બાહાર નીકળેલી જોઈએ (કારણ કે બચ્ચું સારી રીતે સ્તનપાન કરી શકે છે). તેમાંથી પુષ્કળ અને સારી જાતનું દુધ નિકળતું જોઈએ. જે આસમાની સફેદ રંગનું અને ગાયના દુધ કરતાં વધારે મિષ્ટ હોય અને તેને થોડી વાર કાઢીને ત્રાસણમાં રહેવા દીધું હોય અને તેના ઉપર પુષ્કળ સફેદ મલાઈ જામતી હોય અને પાણીમાં ટપકું (ચુદ) નાંખીએ તો નીચે ખેંચી જતું ન હોય તો તે સારું દુધ કહેવાય છે. બન્ને સ્તનનું દુધ ચાખતું જોઈએ કારણ કે કોઈ વખત એક સ્તનનું ખાઈ હોય છે. વળી બન્ને સ્તન સરખાં હોવાં જોઈએ. કારણ કોઈ વખત બરાબર નહિ ખીલવાથી તે નાનાં મોટાં હોય છે.
૬. જે બચ્ચાં વાસ્તે ધાવ રાખવી હોય તે ધાવનો સુવાવડનો વખત લગભગ બચ્ચાની માની સુવાવડના વખતને મળતો હોય તો તેવી ધાવ રાખવા વાસ્તે બહુજ સારું છે. કારણ કે જેમ જેમ વધારે વખતનો ફેર નીકળે છે તેમ તેમ દુધની જાત બદલાતી જાય છે અર્થાત તેમાં મલાઈ વધતી જાય છે.
૭. જે ધાવને રજેદેશન (અટકાવ, પાટ ખેસે, હેજ આવે ખેની મા થાય વીટાળશી થાય, છત્યાદિ) થાય તો તે ધાવ તરિકે ન લાયક અને ગેરઉપયોગી થાય છે. આઠ નવ મહીના પછી દુર ખેસે તો તે બહુ ધ્યાનમાં લેવા જેવું નથી.
- ધાવને અટકાવ દેખાય તો તેથી તેનું દુધ ચુષ્કાં બગડતું જાય છે અને વજનમાં ઓછું થાય છે અગર ખેમાંથી એક પણ થાય છે. દરેક અટકાવે મહિને મહિને દુધ શુણમાં સુધરે છે અને વધે છે એવો જે વહેમ સ્ત્રીઓમાં હોય છે તે તદન માનવા લાયક નથી.
- ધાવણ વખતે ઋતુ દેખાય તો ધાવતા બચ્ચાને ઉલટી, કાળા લીલા ઝાણ થાય છે અને રીકેટસ (Rickets માં હાડકાં પોચાં વજેલાં અને બેડોળવાળા હોય છે) નામનો રોગ થવાનો સંભવ થાય છે.
૮. રીકેટસી કોક્સ પોતાના અનુભવથી લખે છે કે જે માતાઓએ અટકાવમાં પોતાનાં બચ્ચાંઓને ધવરાચાં છે તે બચ્ચાંઓને ધાવણના કાળના પ્રમાણમાં રીકેટસ નામનો રોગ થયો છે.
૯. તન સાથે મનની તન્દુરસ્તીવાળી ધાવ પસંદ કરવી તે વધારે સારું છે. અને આખાં પોતાના બચ્ચા વાસ્તે ધાવ પસંદ કરવી તેના કરતાં હુશીઆર દાક્તર પાસેજ પાસ કરાવવી કે જેથી તેનાં સારાં પરિણામો નિપજે.
૧૦. ધાવના બચ્ચાને ચામડી પર કાંઈ ફોક્ષા ફોક્ષીઓ થઈ હોય, નાક બંધ થઈ જતું હોય, અને તેથી તે ચુંગાઈ જતું હોય, ચંચળાઈ ન દેખાતી હોય અને તે બચ્ચાને પોપણ બરાબર

નહિ મળનાથી સુકાયણું લાગે તો તેની માતાને માવ તરીકે રાખવી નહિ ને તેમાં સુખ્યત્વે કરીને તેનું માયું, ગરદન, નિતમ્બ, મ્હોં અને ફાંતનાં પેદાંની તપાસ કરીને રાખવી.

૧૦. કેટલીક પ્રજામાં એવો બહેમ હોય છે કે સ્ટાકીટ-પોરટર આદિ નામનો દારૂ પીધાથી દુધ વધારે આવે છે, પણ તેનાથી અવગુણ થાય છે. માટે ચાલતા સુધી કોઈ પણ જાતનો દારૂ ધાવને આપવો નહિ. કારણકે તેથી લોહી તપે છે, અજીર્ણ થાય છે, આમ્લપિત્ત થાય છે, ગુસ્સો અને શિશો દુઃખ થાય છે અને તેથી આખરે દુધ બગડે છે અને તેનું દુધ ખાવાથી બચ્ચું રોગિષ્ઠ થાય છે.

જો તે સ્ત્રી નાજુક બાંધાની હોય છે અને દારૂ પીવાની ટેવ પડી હોય છે તો તેને એક પાઇન્ટ (સવાશેર) સુધી જવનો દારૂ ધાવણીની શરૂઆતમાં આપવો પડે છે. કે જેથી તેમને જરા ભુખ ઉઠડે છે અને ખાતન શક્તિ વધે છે.

દા. ટેનર “કલેરેટ” નામના દલકા દારૂની બલતમણ કરે છે અને પોર્ટ અને શેરી નામના દારૂથી કલેરેટ વધારે પસંદ કરવા લાગે છે.

બધા કરતાં તાબું દુધ આપવું વધારે ઉત્તમ છે.

(અપૂર્ણ.)

સુખનાં સાધનો.

(લેખક-તંત્રી.)

સુખનાં સાધનો દરેક માણસ શોધે છે. સુખી યવાનાં સાધનો શાં છે તે જાણવાની ઉત્કંઠા દરેક માણસને હોય છે. તંત્રીએ એ સંબંધીના વિચાર નોંધે છુકમાં લખી રાખેલા છે. તે આ સ્થળે લખવાને દુરસ્ત ધાર્યા છે.

“તા. ૮ માર્ચે જુલઈ સન ૧૮૯૦” ને દિવસે લખવામાં આવ્યું હતું કે:—

“દુનિયામાં વધારે સુખ શાથી મળે છે એ સંબંધી વિચાર કરવાની જરૂર છે. દુનિયામાં મનુષ્ય જેમ જેમ પોતાની જરૂરિયાતો (wants) ઓછી કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે વધારે ને વધારે સ્વતંત્ર તથા સુખી બનતો જાય છે.” માણસને નિત્ય વાપરવામાં, એસઆરામ ભોગવવામાં દિનપરદિન જેમ પોતાની સ્થિતિમાં ફેરફાર થતો જાય છે તેમ જરૂરી વસ્તુઓ સંપાદન કરવામાં પણ ફેરફાર થતો જાય છે. ગરીબ માણસ જેટલી વસ્તુઓ ઉપર પોતાનો નિભાવ કરે છે, તેજ વસ્તુઓથી તેની સ્થિતિ બદલાતાં નિભાવ થતો નથી. તેનું કારણ એ છે કે પૈસાની તંગીને લીધે ગરીબ જરૂરી વસ્તુઓ સંકોચથી વાપરે છે ને ખરીદ કરતો નથી. ગરીબાઈમાં ચાર ચાળી ને ચાર વાટકીથી ચાલતું હતું તે સ્થિતિ બદલાયા પછી તેને ચાલતું નથી. તે પોતાની સ્થિતિનો ફેરફાર જોઈ ત્રાંખા પીતળ જર્મનસીલવર કે રૂપાનાં વાસણો લાવે છે. વળી મારીનાં બેદાંથી ખાણી ભરવાનું ચાલતું હોય તેને બદલે ત્રાંખા પીતળનાં બેદાં લાવે છે. એજ પ્રમાણે કપડાં વગેરે તમામ વસ્તુઓની સ્થિતિ બદલવા માટે છે. જેથી કરી આવશ્યકતા વધે છે તેમ ખર્ચ પણ વધે છે. અને જરૂરી વસ્તુઓ શોભા માટે, મહત્વ બતાવવા માટે, એસઆરામ માટે અને સુખ માટે વધારતો જાય છે. આપણે આપણી જાતના દાખલા માટે વિચાર કરીશું તો આપણને આ વિષય સારો સમજશે. આપણે પ્રથમ નવ રૂપીઆના પગારથી નોકર હતા તે વખતે આપણા શરીર ઉપર દેવાનો પણ બારે

રકમનો બોળે હંતો. ધરમાં ખાનાર માણસોની સંખ્યા પણ કમી ન હતી. છતાં આપણા પગારની જુલ રકમ અને મુરખી-ત્રીકમલાલના પગારના દર માસના દસ રૂપિયાથી આપણા આપના કુટુંબનો નિર્વાહ થતો એટલુંજ નહિ પણ દેવાદારોને વ્યાજની રકમ પણ અપાતી હતી. છતાં આપણને અત્યારે ખેતરોનું વાર્ષિક ઉત્પન્ન બારે છે. તેમજ આપણું વકરીલાતનું ઉત્પન્ન પણ બારે છે છતાં આપણે શા માટે તંગીમાં છીએ તે માટે વિચાર કરતાં ચોખ્ખું જણાય છે કે આપણે અનવસ્થાદિ તમામ જરૂરી પદાર્થો તે વખતે સંકોચથી ખરીદ કરતા હતા અને અત્યારે ઉદાર દિલથી ખરીદ કરીએ છીએ. આપણને પાકું યાદ છે કે નડીયાદમાં કાશી ફાઈના ધરમાં તે વખતે એક ખુરશી પણ ન હતી. એક ખુરશી ખરીદ કરવા માટે લગભગ ત્રણ વર્ષ સુધી આપણો વિચાર ચાલુ છતાં કેટલીક મુદત સુધી ખુરશી ખરીદ કરવા જેટલા રૂપિયા ત્રણ કિંવા ચાર ભેગા કર્યા હતા. એ ખુરશી લાવ્યા પછી આપણને કેટલો આનંદ થયો હતો. આજે આપણા ધરમાં ઘણી ખુરશીઓ આપણે લીધી છે તેમજ લખવા માટે મુરખી પિતા ત્રીકમલાલ પાસે ટેબલ કરાવવા કેટલીક વખતે વિનંતિ કર્યા પછી ને ઇંગ્રેજીમાં બેસાર્યા પછી એક ટેબલ દેશી ઘાટનું ખેંચવાનાં ખાનાનું ખુરસી ઉપર બેસી લખવાનું તેમણે સુતાર પાસે બનાવી આસોદરથી નડીયાદ આણેલું. તે વખત આપણને કેટલો આનંદ થયેલો. તેવા ટેબલને બદલે અત્યારે આપણે રૂ. ૯૦ નું સાર્કે-મોર્ડ ટેબલ તેમજ કોચ વિગેરે કેટલોક સામાન લીધેલો છે. વળી પાણી પીવા માટે ને જગાએ કુળ વાપરવાના તેને બદલે આપણે સુરેયો જેવાં વાસણ અને બીજા ગૃહકાજમાં વપરાતો કેટલોક સામાન, કેટલાંક કપડાં, વિગેરે હવે કીમતનાં તથા પેટીઓ, પટારા, તિનેરીઓ વિગેરે જેવા સામાન ખરીદ કરેલો છે. તેમજ મોટી રકમ ખરચી મકાનો બંધાવ્યાં છે, પરંતુ પ્રથમ માત્ર એટલેજ છે કે તેવી સ્થિતિમાં સાધારણ સામાન વાપરવાનો નવાઈ જેવો આપણે લાવતા તેથી ચિત્તવૃત્તિ ઉપર ને આપણને વિશુદ્ધ આનંદ થતો તેવો આનંદ મંજુલાલ કિંવા મહાદેવ પ્રસાદને થતો હશે એમ કદિ પણ કહી શકી નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ ને હલકા પદાર્થો મેળવવાથી આપણને આનંદ થતો તે હાલ મોટા પદાર્થ મળવાથી થતો નથી. તેનું કારણ એટલુંજ કે એથી મોટા પદાર્થો મળવા માટે આપણી તૃષ્ણા વધતી જાય છે, જેથી કદિ પણ આનંદ થાય નહિ. એકંદરે આ બાબત લખવા બેસીએ તો ઘણું લખાણ થાય પરંતુ તેમ કરવાનો હેતુ નથી. ટુંકામાં કહીએ તો ગરીબી સ્થિતિમાં માણસ નિર્વાહની જરૂરી ચીજોમાં માટી વગેરેના વાસણથી સંકોચથી યુગ્મરો કરતો હોય; તે આગળ સારી સ્થિતિમાં ગયા પછી ત્રાંખા, પીતળ, ખીલોરી કાચનાં, રૂપાનાં, સોનાનાં અને પછી-રત્નજડીત મેળવવાને ઇચ્છે છે. એમ ઉત્તરોત્તર તૃષ્ણા વધતી જાય છે. જેનું પરિણામ કદિ પણ સુખરૂપ માણસને આવે નહિ. માટે નિર્વાહની જરૂરી ચીજો સંકોચથી ખરીદ કરવી બેઠકો. અને તે પણ અતિચાય કિમતી ન વાપરતાં આપણી સ્થિતિને અતિ-શય ખરાબ ન દેખાડે તેવી ભેંચાં આવે તો તેનું પરિણામ એ થાય કે ખર્ચનો ભાગ કમી થવાથી આપણી પાસે કંઈ પણ બચત રહે અને તે રહેવાથી પ્રસંગોપાત આવના ખર્ચમાં આપણે કોઈના ઉણાં ઓશીયાળા થવાની જરૂર ન પડે. એટલુંજ નહિ પણ આપણો નિર્વાહ આપણે સ્વતંત્ર ઉદ્યોગથી કરી શકીએ અને આપણે દેવાદાર હોઈએ અને આપણી પાસે નિર્વાહનું સાધન ન હોય તો આપણે પરત્ર રહેવું પડે એટલે પાછી નોકરી કરી નિર્વાહ કરવો પડે અને તેમાં કહ્યું છે કે “પરાધીનને સ્વપ્ને સુખ નહીં”. એ પ્રમાણે થાય. સ્વતંત્રતા દરેક માણસને પ્રિય છે, પરંતુ તે સ્વતંત્રતા ભોગવવાનું આપણે આપણાં હાથે લાગ કરીએ છીએ. સ્વતંત્રતાનું સુખ તો આરજ છે,

એક વિદ્વાન બાણસ કહે છે કે “ હરેક બાણસનું મન સ્વતંત્રતા ધરાવે છે તેમજ નિષ્કપટ પશુનું મન પણ સ્વતંત્રતા ધરાવે છે. નાનું બાળક પોતાના નાના હાથ પગ હલાવીને નિરંતર રમે છે, તેના તે હાથ પગની ગતિ રોકાએ તો તરત તે રોશે. એનું રાવું તે સ્વતંત્રતાના અટકાવનો કલેશ છે. રાવું એજ માત્ર બાળકનું બળ છે, અને તે તે અજમાવે છે. જો તેનામાં શરીરનું બળ હોત તો તે પોતાનો અટકાવ કરનારને લાતો મારીને દૂર કરત. જગતનું કોઈ પક્ષી સ્વતંત્રતાથી આનંદભેર આકાશમાં ઉડતું હોય તેને પકડો તો તે પક્ષી પોતાની ચાંચથી તમને ધા કરશે, અને હરેક રીતે તમારા હાથથી છુટી ઉડી જવાનો પત્ત કરશે. તેનું નાણુક શરીર જખમી અને લોહીલુહાણુ થાય તથા તેના પગ અને પાંખો નકામાં થાય તોપણ મરતાં સુધી છુટવાની તબ્બીબ માટે ફાંફાં માર્યા કરશે. અહા ! કેવી તેની અજાયબી જેવી સ્વતંત્રપ્રિયતા ? સ્વતંત્રતાનો રસ જેણે ચાખ્યો છે એનો મર્મ જાણ્યો છે તેજ એની ખુબી જાણ્યો છે. ” ઉપરના વાક્યના શબ્દેશબ્દ ખરા છે. આપણે આપણા રોજની નિર્વાહની વસ્તુઓ સંકાયથી નહિ પણ વિસ્તારથી મેળવવાના પ્રયત્નમાં પડ્યા છીએ. આપણા પૂર્વજોનો એવી વસ્તુઓ મેળવવામાં અને વધારવામાં પ્રયાસ નહતો, અને તેથી થોડી પેદાશમાં સાંદ્રે ગુજરાન કરી શકતા હતા. આપણે વધારે પેદાશમાં પણ આપણું ગુજરાન સ્વસ્થ ચિત્તથી કરી શકતા નથી. આપણો કાલો વૈભવ વધ્યો છે, સારી સારી ફેશનનાં ધરો, તેમાં ખુરશી ટેબલો, ચાહના ખાવા, કાચનો સરસમાન, તરેહવાર કપડાં વગેરે વસ્તુઓ એક કરતાં એક ચડીયાંતી લેવા લાગ્યા છીએ. અને તેવી વસ્તુઓ આપણા આખા કુટુંબની પુરી કરવામાં આપણું ખર્ચ અસંત વધી ગયેલું છે. બ્યારે ખર્ચ વધી ગયું છે ત્યારે ખર્ચ પુરું કરવા માટે તેટલી રકમ કમાવાની પણ જરૂર હોવાથી તેની ફિકરમાં આપણે રાત દિવસ નિમગ્ન રહીએ છીએ. વળી છોકરાઓનાં લગ્ન કરવાની ખર્ચની રકમો પણ હદબાર વધી ગઈ છે. આપણી પેદાશ છે તે ખર્ચના બોજમાં જતી રહે છે અને “ પાંચનું આયપંદ ને પંદરના વસ ” ની કહેવત મુજબ શિશુક રાખી શકતા નથી. આવાં લગ્નાદિ ખર્ચ કાંઈવામાં આપણે પારકા ઠરજંદાર થઈ ઝોશીયાળા ધવાની જરૂર પડે છે અને નિર્વાહ થવા લાયક જ્ઞાન મેળવી શકતા નથી, અને વિવાદોવીરૂપી રક્ષનાં કાચાં ફળ ખાવા લાગીએ છીએ; તેમાં પૂર્ણ મીઠાશ ક્યાંથી આવે, તેનો વિચાર કરો. આપણને તથા આપણી સંતતિને દેવાના બોજમાં હોવાથી પારકા ગુઝાંમગીરી (નોકરી) કરવાની જરૂર પડે છે. અને આ દુનિયામાં આવી આપણે કોઈ પણ મહાન કામ કરી શકતા નથી; માટે હજી પણ આપણને વિચાર કરવા જોઈએ અવકાશ છે અને તે પ્રમાણે વર્તન કરીશું તો આપણે નિશ્ચય સુખી થઈ કર્જાથી બોજમાં નહિ રહેતાં આપણા નિર્વાહ પુરતી રકમ આપણે ભેગી કરી શકીશું. અને સ્વતંત્રતાથી અમૃતપાન કરી આપણા દિવસો આનંદમાં નિર્ગમન કરીશું. માટે આજથી એવો નિશ્ચય રાખવો કે હમેશાની નિર્વાહની યીજે જોમ અને તેમ સંકાયથી અને કરકસરથી તબ આલી શકે તેવી અને આપણી રિયતિને અનુસરી જોધએ તેટલી માત્ર ખરીદ કરવી. ગૃહશોભાની ખાતર અને કાલી મોટા-કમો દોંગ બતાવવાની ખાતર એવી યીજેમાં નાણાં રોકવાનું વર્જ કરવું જોઈએ. સુ. ખેરાણુ. ”

ઉપર મુજબ સન ૧૮૯૭ ની સાલમાં મારી મોંઘણીમાં લખાયેલા વિચારો મેં વાંચકર્જા આગળ મોકલ્યા છે તે વિચારોમાં કેટલું સત્ય રહેલું છે તે વાંચકર્જાના વિચાર ઉપર રાખું છું.

આયુષ્ય વધારવાના ઇલાજ.

(લખનાર-વૈદ્ય. ધીરજરામ દલપતરામ, સુરતવાળા.)

ગીતી.

કસરત કરવી પ્રિતે; બ્રહ્મચર્યને સેવે ચિત્તધારી;

વધશે આયુષ્ય નિશ્ચે, સુવાયુથી થશે મિતાહારી.

આજકાલ કેટલોક સમય થયાં આપણા આર્યાવર્તમાં આ સવાલ ચર્ચાવા લાગ્યો છે, કે કાલમાં અગાઉના નેટલું આયુષ્ય માણસો ભોગવી શકતા નથી. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને આપણી હિંદુ પ્રજા બીજી પ્રજાઓ કરતાં ઘણુંજ ટુંકું આયુષ્ય ભોગવે છે, તેની સાખીતી અંગ્રેજ, પારસી, વિગેરેના માણસોના આંકડા ઉપરથી થાય છે. બ્યારે તે પ્રજામાં મોટી ઉમરના માણસોનું મરણનું પ્રમાણ વધારે દેખાય છે ત્યારે આપણી હિંદુ પ્રજામાં ઓછી ઉમરમાં વધુ મરણો થાય છે. આવી રીતે આજ કેટલાંક વર્ષે થયાં દિનપરદિન ઓછી ઉમરનાં મરણો વધતાં ને વધતાં જાય છે અને એવીજ રીતે ને બીજાં ચોડાં વર્ષે ચાલશે તો પરિણામે બીજી પ્રજાઓ કરતાં હિંદુ પ્રજા ઘણીજ અધોગતિમાં આવી પડશે.

હવે આપણે એ બાબત તપાસવી જોઈએ કે બીજી પ્રજા કરતાં આપણી હિંદુ પ્રજામાં શા કારણથી યુવાવસ્થામાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. બીજી પ્રજાને મુકાબલે આપણી હિંદુ પ્રજામાં કેટલાક સંસારી રિવાજો અને કઠંગી રૂઢિઓનું બંધન એવું તો જડ ધાલી બેઠું છે કે જેને પરીણામે ટુંકી ઉમરમાં મરણ થાય છે. દાખલા તરીકે, આપણા લોકોમાં બાળકમનો જુરો રિવાજ એવો તો સજ્જડ જડ ધાલી બેઠેલો છે કે જે રિવાજને પરિણામે ઘણાં યુવાન જોડાંઓ નાની ઉમરમાં આ સંસારનો ત્યાગ કરી ચાલ્યાં જાય છે. આવી રીતની બીજી પણ કેટલીક કઠંગી રૂઢિઓ અને રિવાજોથી આપણી આર્ય પ્રજામાં યુવાવસ્થામાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. પરંતુ તેથી રીતિઓને છોડી આપણા પૂજ્ય ઋષિમુનિઓનાં કહેલાં હિતકારક વચન ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને તે મુજબ વર્તન રાખવામાં આવે તો અવશ્ય જીંદગીનો તાર લાંબો થઈ દીર્ઘાયુધી થવાને બાબતશાળી થવાય. કારણ આપણા પૂર્વજો સદ્વર્તન રાખવાથી સેંકડો વર્ષ જીવી શકતા હતા. માટે આપણે પણ તેને પગલે ચાલી તેઓએ કહેલાં હિત વચન ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ તો અવશ્ય લાભ થયા વગર રહે નહિ. તેઓએ સૌથી પહેલી આજ્ઞા આપણને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આપી છે. માટે દરેક માણસે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું એ સૌથી પહેલી જરૂરની વાત છે. કારણ પહેલી અવસ્થામાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી શરીર સારી રીતે પોષાય છે અને શરીરના દરેક વિભાગો મજબૂત અને બળવાન બને છે. કારણ પુરુષની વીર્ય વર્ધન સુધીની અવસ્થા શરીરને વધવાની અને પોષાવાની છે. તેજ અવસ્થામાં જો વીર્યનો નાશ થાય તો શરીરને મોટી હાનિ થાય છે. કારણ માણસના શરીરમાં વીર્ય છે તેજ તેનું ખરેખર જીવન છે. માટેજ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ પ્રથમ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આજ્ઞા આપેલી છે. તેનું ચથાર્ય રીતિથી પાલન કરેલું; કારણ શરીરમાં વીર્ય ઉત્પન્ન થતાં ઘણા દિવસ લાગે છે અને વીર્ય મનુષ્ય પ્રાણીનું ખરેખર જીવન છે. શરીરમાંથી વીર્યનો નાશ થયો એટલે પછી શરીરનો નાશ થતાં વાર લાગતી નથી. કારણ વીર્ય એજ આત્મા છે, અને વીર્યથીજ માણસની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેમજ વીર્ય વડેજ પ્રાણી જીવી શકે છે માટે જો તેમ વીર્યની રક્ષા કરવી એનું નામજ બ્રહ્મચર્ય છે.

આજકાલ ઘણા જુવાન માણસો વીર્ય ઓછું થયાની, વીર્યનો શ્રાવ થયાની, અને શરીર અશક્ત થયાની ફરીયાદ કરે છે, અને ધાતુપુષ્ટિની દવા શોધે છે. પરંતુ જો તે લોકો અલ્પચર્યાનું યથાવિધિ પાલન કરતા હોય અને સ્ત્રી સમાગમ કરવામાં નિયમ જાળવતા હોય તો તે લોકોને એવી ફરીયાદ કરવાનું કારણ મળેજ નહિ. કારણ વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કે:-**વક્ષેનામનં માસેશ્વિરેચનં**:-અર્થાત્ દર પંદર દિવસે સ્ત્રી સમાગમ કરવો અને દરમહીને એકવાર જુલાબ લેવો. આ પ્રમાણે જ લોકો ચાલે તેને કોઈ પણ દિવસ વ્યાધિ થતોજ નથી. પરંતુ દલગીરીની વાત છે કે આજકાલ ઉપરના નિયમને ખીલકુલ છોડી દેવામાં આવ્યો છે. જેથી થોડી વયમાં હિનવીર્યતા ધષ્ટાન્ય છે. જેથી દિનપરંદિન શરીર મંદ પડી જઈ કામ ધંધો કરવાની શક્તિ રહેતી નથી એટલુંજ નહીં પણ ખીજ સેંકડો જાતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થઈ આખરે પથારીવશ કરી નાંખે છે, અને છેલ્લે થોડી ઉંમરમાં જીંદગીનો નાશ થાય છે.

પરંતુ જો યોગ્ય રીતિથી અલ્પચર્યા પાળવામાં આવતું હોય, અને નાની વયમાં વીર્યનો નાશ નહિ થતો હોય તો, શરીર મજબુત થાય છે. ઇન્દ્રિયોમાં તાકાદ આવે છે, મન ચંચળ રહે છે, કામ કરવાથી થાક લાગતો નથી, મન ઉપર કાચુ રાખવાની શક્તિ વધે છે, વિગેરે શારીરિક અને આનસિક ઘણા ફાયદાઓ માત્ર અલ્પચર્યા પાળવાથી થાય છે. માટે જોમ અને તેમ મન ઉપર કાચુ રાખી અલ્પચર્યા પાળવું. જેથી આયુષ્ય વધે છે, તંદુરસ્તી જળવાય છે, અને અલ્પ વયમાં મરણ થતાં અટકે છે. ખીજ આયુષ્ય વધારવાની બાબત મિતાહાર છે. કારણ મિતાહારી માણસો હમેશાં નિરોગી રહે છે. જો દરેક માણસ દરરોજ પચ્ચેતો ખોરાક ખાય અને તે જો શુદ્ધ અને સાર્વિક હોય તો તે કોઈ જાતનો ખીજાડ કરતો નથી. પણ આજકાલ ઘણાં માણસો ભારે અને નહિ પચી શકે એવા ખોરાકો મલાઈ, માવો, મગજ, ધારી વિગેરે પૌષ્ટિક સમજીને ખાય છે પણ એવા ખોરાકો જડ અને ભારે હોવાથી અગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. તેમજ તેલ, મરચાં, અને ગરમ મસાલાવાળા સ્વાદિષ્ટ ખોરાકો ખાવાથી પણ જઠરને તુકશાન થાય છે. માટે તેવા ખોરાકો અને ત્યાં સુધી ખીલકુલ ખાવા નહીં. અથવા ખાવા પડે તો ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા. કારણ એવા ખોરાકો ખાવાથી પેટમાં અજીર્ણ આવે ઉત્તરના રોગો ઉત્પન્ન થઈ તેમથી ખીજ અનેક તરેહના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે. જેથી પરિણામ ઘણુંજ નબળો આવે, અને અલ્પ વયમાં રોગના ભોગ થવાથી જીંદગી ટુંકી થઈ આખરે મરણ થાય છે.

હવે ત્રીજા બાબત આયુષ્ય વધારવાની વ્યાયામ (કસરત) છે. કસરત કરવાથી શરીરના સ્વચ્છતા અવ્યવશેષ ઘટ્ટ અને મજબુત થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ કસરતથી લોહી આખા શરીરમાં ફેરે છે અને તેથી ખોરાક સારી રીતે પાચન થઈ શરીરમાં બળ અને હલકાપણું લાવે છે. કસરત કરનાર માણસના શરીરમાં આજાસ કે ગ્લાનિ રહેતી નથી, મન હમેશાં ચંચલ રહે છે, શક્તિ આવે છે, વીર્યનો પાત થતો નથી, વિગેરે સેંકડો જાતના શુભ ફસરતમાં રહેલા છે. પરંતુ આજકાલ મનુષ્યો તેને તજ ખેડા છે. જેથી સેંકડો જાતના વ્યાધિઓ લાગુ પડી ટુંકી ઉમરમાં મરણ થાય છે. પરંતુ જો દરરોજ સવારે સૂર્યોદય થયા પહેલાં ઉઠીને પોતાના શરીરને માફક આવે એવી અને પોતાનો શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવામાં આવે તો તેથી તનને તથા મનને ઘણી જાતના ફાયદા થાય એટલુંજ નહિ પણ કસરત કરનારનું બળ છેક જીવનસર સુધી કાયમ રહે છે અને તેઓ લાંબી જીંદગી બોગવવાને બામ્પશાળી થાય છે. માટે જો આયુષ્ય વધારવું હોય તો અલ્પચર્યા પાળી

નિયમિત ખોરાક ખાઈ કસરત કરવી. જેથી અવસ્ય ટુંકી ઉમરમાં થતાં મરણો અટકે છે. અને માથુસો વધારે આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

હવે એથી બાબત છાંદગી વધારવાની એ છે કે શુદ્ધ વાયુનું સેવન કરવું. અર્થાત્ સારી હવામાં રહેવું. કારણ જે ઉપર મુજબના ત્રણે નિયમો જે માથુસ સારી રીતે પાળતો હોય અને તેને જે કદી મલીન અને ગંધાતી હવામાં રાખવામાં આવે તો અવસ્ય તેની તબીબત બગડ્યા વગર રહેશે નહિ. માટે બ્રહ્મચર્ય, મિતાહાર, કસરત એ ત્રણની સાથે શુદ્ધ હવાની પણ ખરેખરી જરૂર છે. કારણ જે આપણા આસપ્રઆસમાં મલીન અને અસ્વચ્છ-ગંધાતી હવા-દાખલ થાય તો તે ઘણી જાતના ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. કોલેરા, મરડી, વિગેરે રોગો પણ નકારી હવાથી થાય છે, એ વાત જગજાહેર છે. માટે નખળી અને મલીન હવાથી દૂર રહી હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં નિવાસ કરવો અથવા પ્રભાતના પહેરમાં ગામ બહારની લીલોતરી વાળી જગ્યાઓમાં ફરવું. હવાના સંબંધમાં આપણા આર્ય શાસ્ત્રોમાં ઘણી ઉડી શીલોસોશી વર્ણવેલી છે. અને હવાની શુદ્ધિને માટે મોટા મોટા યત્નો કરવાની આજ્ઞાઓ આપી છે. એટલુંજ નહિ પણ તેવા યત્નોમાં કેવા પ્રકારનાં ઘૂત દ્રવ્યો હોમવાથી વાતાવરણમાં કેવી પ્રકારના ફેરફારો અને અસરો થાય છે, તેનું પણ પુષ્કળ વર્ણન શાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. જેને માટે લખવા ભેમીએ તો ખાસ એક પુસ્તક તૈયાર થાય પરંતુ ટુંકમાં એટલુંજ કહેવાનું કે આયુષ્ય વધારવાને ઉપરની ત્રણ બાબતોની સાથે શુદ્ધ હવાની પણ ખાસ જરૂર છે. માટે જાતના પ્રયત્ને શુદ્ધ હવાનું સેવન કરવું, અને ઉપર લખેલા બ્રહ્મચર્ય, મિતાહાર, અને કસરત, પણ પોતાનાથી બને તે પ્રમાણે કરવાં, અને બધાં કસરતો વીર્યની રક્ષા કરવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું જેથી ટુંકી ઉમરમાં થતાં મરણો અટકશે અને દીર્ઘાયુ થવાશે.

અજીર્ણ રોગ અને તેનાં કારણો.

લખનાર:—વૈદ ધીરજીરામ દલપતરામ સુરતવાળા.

આજકાલ બધી જાતની ફેશનોની સાથે ખાવાપીવાની ફેશન પણ વધી પડેલી જોવામાં આવે છે. જેથી દરેક સહેર, કસ્ટા અને મોટા ગામમાં જ્યાં જ્યાં વૈદ, ડાક્ટર કે હકીમોનાં દવાખાનાંઓ છે, ત્યાં જોઈશું તો ઘણા દરદીઓ એવા સવાલ કે ફરિયાદો કરતા હશે કે, ખોરાક પચતો નથી ! બુખ લાગતી નથી ! દસ્ત આવતો નથી ! પેટમાં બાદી જેવું લાગે છે ! આવી દરદીની વાત સાંભળી વૈદ, ડાક્ટર કે હકીમ તેને પોતાની જુદી અનુસાર ગોળી, ચૂર્ણ, કે પીવાની દવા આપે છે. એ દવા દરદી થોડા દિવસ લે છે એટલે તેનાં વિકાર મટે છે, પણ વળી પાછા થોડા દિવસ ગયા કે તે માથુસને પાછું તેવુંજ દરદ થાય છે. આવી રીતે ધીરે ધીરે તે દરદ વધતું જાય છે. અને રોગી આખરે પથારીવશ થઈ પડે છે, આ બધાનું કારણ માત્ર અજીર્ણ છે.

આ રોગ શાથી ઉત્પન્ન થાય છે, તે કેમ જુદી પામે છે ? તેનો વિચાર પ્રથમ કરવો જોઈએ; કારણ જ્યાં સુધી રોગ થવાનું કારણ તપાસવામાં નહિ આવે, અને તેને ચતો અટકાવવાનો પ્રયત્ન ને નહિ થાય તો એ રોગ જુદી પામી તેમાંથી બીજા ભયંકર રોગો થવાના સંભવો છે. માટે પ્રથમથી એતી, ચતી બૂઝ મનુષ્ય પોતે સુધારે તો એવા રોગ થવા પામેજ નહિ, માટે નિયમિત ખોરાક લેવો અને અજીર્ણ થાય નહિ તેને માટે સાવધ રહેવું. કારણ કે અજીર્ણ થવાનું મુખ્ય કારણ અનિયમિત ખોરાક છે.

આન્કકાલ ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ અને લેહિત્વદાર બનાવવાને માટે તેમાં મરી, મસાલા અને તેલનો ઉપયોગ હદ કરતાં નદે કરવામાં આવે છે, જેથી તેવો ખોરાક ખાનાર માણસને વિશેષ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને હદ ઉપરાંત તેવો ખોરાક માત્ર મ્હોંડાના સ્વાદને લીધે ખાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ આગલે દિવસે પણ તેવીજ નતતા ખોરાકનું પોતાના પેટમાં અછર્જી હોય છે, અને પાછો તેવોજ ખોરાક ખાવામાં આવે છે. જેથી એકપર ખીનું, ને બીજાપર ત્રીનું એમ અછર્જી કાયમ રહેવાથી પેટની અંદર અનાશય (હોઝરી) બગડી જાય છે. અને તેથી અગ્નિની મંદતા થાય છે. જેથી ખોરાક ખીલકુલ પાચન થતો નથી, ભૂખ ઓલવાઈ જાય છે અને પછી ખીન વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી આખરે પથારીવશ થવું પડે છે, વેદ અને ડાકટરોની દોડાદોડ ચાલુ થાય છે, પૈસા ખરાબ થાય છે, છતાં પણ વખતે રોગ બચાવે રસ્તો પકડે છે અને તેમાં વખતે પ્રાણાન્ત પણ થઈ જાય છે.

આ બધાનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે ખોરાક ખાવાની અનિયમિત ટેવ, ખોરાક સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી તે પોતાના ગળ ઉપરાંત ખાવો અને પોતાની હોઝરી તે ખોરાક પચાવી રાકશે કે નહિ તેનું અગ્નિ; એટલુંજ નહિ પણ આન્કકાલ ચાલુ થયેલી કેટલીક શ્રીમંતમાં ગણાવાની હોંશ, પણ અછર્જીરોગને મદદ કરતા થઈ પડી છે. કારણ આન્કકાલ ઘણાં કુટુંબોમાં સવારના પહોરમાં ઉઠ્યા કે તુરત ગરમાગરમ ચાહેનાં પાણી પીવાનો શોખ વધી પડ્યો છે. તેથી પણ જઠરાગ્નિ મંદ થઈ ભૂખ હો-લવાઈ જઈ ખોરાક પચવામાં હરકત થાય છે. તેમજ રસોઈમાં પણ બેતણુ રાક, ચટણી, રાયતી કચુંબર, પાપડ, અથાણું વિગેરે તેલ મરચાં અને સ્વાદિષ્ટ મસાલા નાખીને, સવારની ભોજનવેળા કરેલાં નહિ હોય તો ગૃહસ્થાણી દેખાય નહિ, અને જેન્ટલમેનમાં ગણાય નહિ. કારણ આવી તજ-વીજ સાથે જ માણસ દરરોજ જન્મે નહિ તે ગરીબ કે કેન્દ્રસ ગણાય. પરંતુ આવા પદાર્થો ખાવાથી પોતાની હોઝરી બગડે છે, તેની દરકાર ન રાખતાં વગર કારણની બડાઈમાં પડી, પોતાના શરીરમાં અછર્જીની દૈત્યને સદાને માટે નિવાસ કરાવે તો સાફ લાગે છે. પરંતુ તેઓ જરા ગામડાની શુદ્ધ હવામાં રહેતા ખેડૂત વર્ગના ખોરાક તરફ નજર કરે તો તેઓને સમજાય કે ઘણા ખેડૂતો દરરોજ બાજરી કે જીવારનો રોટલો અને તાજી છાશ ખાય છે તેને કોઈ પણ દિવસ અછર્જી કે અપચો થતો નથી, પરંતુ ઉપર મુજબની તજવીજ સાથે ખાનાર તો બારે માસ અ-છર્જીના રોગમાં સડ્યા કરે છે. આપણું આર્ય વૈદકશાસ્ત્ર પોકારીને કહે છે કે, સંધ્યા રોગનું મૂળ, મિથ્યા આહાર, અને મિથ્યા વિહાર છે. માધવ નિદાનમાં જ્વરની સંપ્રાપ્તિના પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે:-

મિથ્યાહાર વિહારાભ્યાં દોષાહ્વા માશયાશ્રયાં :

વહિર્નિરસ્યકોષ્ટાગ્નિત્વરહાઃ સ્પૂરસાનુગાઃ ॥

અર્થાત્ મિથ્યા આહાર અને મિથ્યા વિહારથી વિકાર પામેલો વાયુ આમાશયનો આશ્રય કરી જઠરાગ્નિને હોલવી રસ અને લોહીમાં મળી જઈ તાવને પેદા કરે છે.

ઉપરના પ્રમાણથી એ સાબીત થાય છે કે મિથ્યા આહાર કરવાથી પ્રથમ તાવ પેદા થઈ તેમાંથી ખીન સેકડો રોગો પ્રગટ થાય છે. કારણ તાવ એ સંધ્યા રોગનો રાજા છે, માટે દરેક માણસે ખોરાક ખાવાના કાર્યમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. કારણ આપણા લોકમાં એક કહેવત છે કે “અન્ન જીવાડે છે અને અન્ન મારે છે”. એટલે માત્ર પાચન થાય એટલુંજ ખાય તેને અન્ન જીવાડે છે, અને હદ ઉપરાંત માત્ર મોંના સ્વાદને લીધે ઠંડી ઠંડીને અતિથય ખોરાક ખાનારને અન્ન મારે છે. અર્થાત્ તેને અછર્જી થઈ તેમાંથી ખીન રોગ યવાનું કારણ મળે છે,

જેથી તે મરે છે, માટે દરેક માણસે ખોરાક ખાવાના સંબંધમાં ધણીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ અને નિયમથી કદિ પણ વધારે ખાવું નહિ. તેને માટે મનુ મહારાજ મનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં લખે છે કે:—

અનારોગ્ય મનાયુષ્ય મસ્વર્ગ્યં ચાતિમ્બોજનમ્ ।

અપુણ્યં લોકવિદિષ્ટં તસ્માત્તત્ત્વ રિવર્જયેત્ ॥

અર્થાત્ હૃદયી વધારે ખાવું એ તનુદરસ્તીને બીમાડનાર, આયુષ્યને ઘટાડનાર, અનેક જાતનાં દુઃખોને ઉત્પન્ન કરનાર, પાપરૂપ તથા લોકથી તિરસ્કૃત છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો. આવી રીતે ધર્મશાસ્ત્રના કર્તા પણ હૃદયી જાહે ખોરાક ખાવાની મના કરે છે, તો પછી આપણે બેદરકાર થઈ શરીરની અંદર કયરો વધારીએ તો આખરે આપણે દુઃખી થઈએ.

ઉપરની વાતને મોટા ટેકો બાવપ્રકાશના મધ્ય ખંડના બીજા અધ્યાયમાં જરૂરાગ્નિ વિકાસના આધકારમાંથી મળે છે તેમાં કહ્યું છે કે:—

અનાત્મવંતઃ પશુવત્ ભુજન્તે યેઽપ્રમાણતઃ ।

રોગાનીકસ્યતે મૂલ્મમર્જીર્ણ પાપ્નુવંતિહી ॥

પ્રાયેણાહારવૈપમ્યાદ્મર્જીર્ણ જાયતે નૃણામ્ ।

તન્મૂલો રોગ સંઘાત સ્તદ્વિનાશાદિનશ્યતિ ॥

અર્થાત્:—જેઓ કાંઈ પણ પ્રમાણ રાખ્યા વગર પશુઓની માફક ખોતાના શરીરની દરકાર નહિ રાખી પુષ્કળ ખાય છે તેને અનેક રોગનું મૂળ અજીર્ણ પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યને આહારના વૈપમ્યથીજ અજીર્ણ થાય છે અને રોગ સમૂહનું મૂળ અજીર્ણ છે. માટે અજીર્ણના વિનાશથીજ રોગનું મૂળ પણ નીકળી જાય છે. ઉપરનાં પ્રમાણોથી સિદ્ધ થયું છે કે અતિશય ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે અને તે તમામ જાતના વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. માટે દરેક માણસે ખોરાક ખાવાના સંબંધમાં પુરતી રીતે કાળજી રાખવી અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ખાવો. તેલ, મરચાં, મસાલો અને એવાજ બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે પણ પરિણામે જરૂરાગ્નિને બીમાડનારા હોય છે માટે તેવા પદાર્થો જેમ બને તેમ ઓછા અથવા બને ત્યાં સુધી ખીલકુસ ખાવા નહિ. તેમજ હમેશાં ખોરાક નિયમિત અને બૂખના પ્રમાણમાં ખાવો એટલુંજ નહિ પણ બૂખ કરતાં થોડું પણ ઓછું ખાવું. ખોરાકના પ્રમાણમાં પાણી પીવું. કારણ પાણી વિધિપુરસ્કર પીવાથી અજીર્ણનો નાશ કરે છે. વૈદક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે:—મર્જીર્ણ મૈવજં વારી. અર્થાત્ અજીર્ણનું ઓસડ પાણી છે. માટે અજીર્ણ દેખાય તો થોડું ખાવું અથવા તો સાંધણ કરવી જેથી અજીર્ણનો દોષ નાશ પામે છે. છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે હમેશાં મિનાહારીપણું રાખવાથી કોઈ પણ જાતનાં રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી. અને રોગનો ભય દૂર થવાથી આયુષ્ય લાંબું થાય છે. જેથી આ સંસારમાં જન્મીને કરવાનાં સારાં કામો કરવાની તક મળે છે અને સારાં કામો કરવાથી આખરે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે ઈષ્ટ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે શરીરરૂપી ધરને સાચવીને હમેશાં સ્વચ્છ અને નિરોગી રાખવાને તેમાં અજીર્ણ રૂપી કયરો ભરાવા દેવો નહિ જેથી હમેશાં આ શરીર રૂપી ધર સ્વચ્છ રહેશે અને તેથી તેમાં વાસ કરીને રહેલા આત્માને શાન્તિ મળશે અને તે હમેશાં સુકૃત્ય કરવા તરફ દોરવાશે તો આખરે તમારી આ સંસારયાત્રા સુખપૂર્વક પૂર્ણ થઈ હમેશની શાન્તિ ભોગવાશે.

કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૨૬૭

કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(અનુસંધાન પુ. ૫ અંક ૬ પૃ. ૨૬૭).

પ્રથમની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ ફક્ત જળોપચારીજ હતી અને પ્રથમ ફક્ત જળોપચારીજ સંસ્થાઓ સ્થાપન થઈ હતી.

આમ હોવાથી જળના વ્યાધિનિવારક યોગ્ય-ઉપયોગ સંબંધી સૂચનાઓ કુદરત પાસેથીજ મેળવવાનો મારો પ્રથમ પ્રયત્ન હતો.

મારા પ્રયત્નોમાં મારી પ્રેરણાસુદ્ધિ પાણીનો અમુક રીતેજ ઉપયોગ કરવાની આજ્ઞા કરતી જણાઈ તહિ; પરંતુ વનવાસીઓ તરફથી મને એવી ખબર મળી કે કુદરતી જીવન જાળનાર પાણીઓ પોતાની પ્રેરણાસુદ્ધિને અનુસરીને નિશ્ચિન કરેલા નિયમો પ્રમાણેજ સ્નાન કરે છે.

મેં તેમનું અવલોકન કરવાનો પ્રારંભ કર્યો. નદીમાં પડીને આખા શરીરને પાણીમાં રાખીને નહાવું એ કુદરતી સ્નાન નથી. નદીમાં અગર નહાવાના પીપ (Both tub) ના પાણીમાં આખા શરીરને રાખીને નહાવું એ કુદરતની વિરૂદ્ધ છે.

જમીનપર વસતાં પ્રાણીઓ આખા શરીરનું સ્નાન લેતાં નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનાથી ખાદ્ય છે. કોઈ પ્રાણીને, વિશેષે કરીને વાંદરાને, પાણીમાં નાંખી જુઓ. અને તે કેવી આતુરતાથી કિનારાપર આવે છે તે અવલોકો. અન્ય પ્રકારના પ્રાણીના પ્રયોગોને પણ પ્રાણીઓ બળાકારથીને અત્યંત નાખુશીથી શરણુ યાય છે.

આપણે ઘેર પાણેલાં અપવાદરૂપ પ્રાણીઓ કે જે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે તેમનાથી કંઈ વિરૂદ્ધ સાબીત થતું નથી.

ખીજ તરફ જમીનપર રહેતાં ઉચ્ચ આંચળવાળાં પ્રાણીઓ, ખાસ કરી જંગલી ભુઈ અને હરણો, જંગલમાં નાનાં તળાવ કે કાદવવાળા ખાખોચીયામાં પ્રથમ પોતાના પેદુને પાણીમાં રાખી આમ તેમ કાદવમાં તેને ઘસે છે.

પક્ષી આ પ્રાણીઓ હોય છે અને પાછાં શુભ્ર અને શુભ્ર પ્રદેશ કાદવમાં રાખી બેસે છે. ચોડીવાર પછી તેમનાં આંખો શરીર કાદવમાં રમડે છે અને પછી તેમના શરીરને જમીન, ઝાડ, અને ખીજ પદાર્થો સાથે ઘસે છે.

પક્ષીઓ ઝરા ને નાળા તરફ જાય છે ને તેમની ગરદન પાણીમાં બોળાને ગરદન અને ધડ પક્ષીઓની સ્નાન કરવાની પદ્ધતિ. (Trunk) વચ્ચે કરેલાં પોલાણુ વડે પોતાના શરીરપર પાણી નાંખે છે. અને પોતાની પાંખો વડે પોતાનાપર છાંટા ઉડાડે છે.

પછી તેઓ પોતાની આંચ, માથાં અને પાંખોના સાંધાવડે પોતાનાં શરીર ખૂબ ઘસે છે.

આપણાં જંગલોને શોભાવનાર અતિ સુંદર અને સ્વચ્છ પ્રાણી સાબર કે જે પોતાના રહેઠાણને મેલું ન થવા દેવાં માટે આટલી બધી સાવચેતી રાખે છે અને ખીજ દરેક રીતે પોતાના શરીરને અત્યંત સુધઃ રાખે છે તે નહાવાને કાદવવાળા પાણીમાં કેમ પડે છે અને તેથી ઉલટું પક્ષીઓ ફક્ત સ્વચ્છ પાણીમાંજ કેમ નહાય છે એવો પ્રશ્ન વારંવાર વૃથા પૂછવામાં આવે છે.

મારો સિદ્ધાન્ત એવો છે કે આંચળવાળાં પ્રાણીઓ પોતાની જનનેદિયો અને પેદુ ધંસાય કે જે કંઈ તળાવોવાળા સ્વચ્છ પાણીના ઝરામાં જનવું શક્ય નથી તેટલાં માટે કાદવમાં નહાય છે.

પક્ષીઓ કે જંગલોનું બંધારણ જુદા પ્રકારનું છે અને જંગલો અનેક અવયવોથી પોતાના શરીરને ઘસી શકે છે તેમને ઘસવા માટે કાદવની જરૂર નથી.

પોતાના શરીરને ઘસવાને માટે આંચળવાળાં પ્રાણીઓને કાદવની જરૂર છે એ સિદ્ધાન્ત સત્ય બાસાત્મક હોય તેને વનવાસીઓ અતુભોદન આપે છે.

હવે આપણે ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓ કેવી રીતે નહાય છે તે સમજાવ્યા.

હરણ (Chamois) સાબરી (Roe) વગેરે કદી નહાતાં નથી. આનું કારણ એવું હોવું જોઈએ કે જ્યાં પાણી હમેશાં ન મળી શકે એવા ઉંચા પર્વતો તથા ખડકોમાં કુદરતે તેમને મુકેલાં છે. શીકારી પ્રાણીઓ પણ નહાતાં નથી. તેઓ યા માટે નહાતાં નથી તેનું કારણ પણ ઉઘાડું છે. સ્નાનથી પ્રાણી શાંત થાય છે પરંતુ શીકારી પ્રાણીઓને શાંત થવું પાલવે નહિ. તેઓએ ખુની અને નિરંકુશ થવું જોઈએ. જે સ્થિતિમાં કુદરતે તેમને મુક્યાં છે તે સ્થિતિમાં રહેવા માટે તેમણે સ્નાન કરવું જોઈએ નહિ. જો તેઓ સ્નાન કરી શાંત થાય તો તેઓમાં શીકાર પકડવાની શક્તિ અને જીરુસાનો અભાવ આવે. માંસ ભક્ષણના આ પ્રાણીઓને ખુની બનાવે છે અને લોહી પીવાની લાગણી પ્રગટાવે છે. શીકારી કુતરાને જ્યાં સુધી વનસ્પતિ આહાર ઉપર રાખવામાં આવે છે ત્યાં સુધી તે ફક્ત શીકારની પાછળ દોડી તેને પકડી પાડે છે, તેના પર હુમલો કરતો નથી. પરંતુ જ્યારે તેને માંસ ખાવા આપવામાં આવે છે ત્યારે તે શીકારપર હુમલો કરી તેને મારી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. પ્રાણી સંગ્રહસ્થાનમાં મેં એક વનસ્પતિ આહારપર રહેતું શાંત સ્વભાવનું ને માથાણું વાંદર જોયું હતું. પરંતુ જ્યારે તેને માંસ ખાવા આપવા માંડ્યું ત્યારે તે ઝટપટ થયું અને તેનો રખેવાળ કે જેના પર તેની અત્યંત પ્રીતિ હતી તેને એકદમ કરકવા જતું.

મનુષ્ય કે જે સૃષ્ટિમાં સર્વોત્તમ પ્રાણી છે તેને નહાવાની આવશ્યકતા નથી એમ માનવા માટે કાંઈ આધાર નથી. તેની ઉત્તમોત્તમ માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને સંચળ કરવા સાથે તેમજ તેમનું રક્ષણ કરવા સાથે કુદરત મનુષ્યને સ્નાન કરવાની આજ્ઞા કરે છે એમ માની લેવું જોઈએ.

મનુષ્યને હમેશાં ટ્રેરણાચુદ્ધિ સ્નાન લેવાની પ્રવળ ઇચ્છા કરાવે છે અને જો કે તેને અંદરનો અવાજ સત્ય પ્રકારનું સ્નાન સૂચવતો નથી તોપણ દરેક મનુષ્યને પાણીથી પોતાનું પેદુ, ગુદાને જનનેદ્રિય પ્રદેશ ટાળાં કરવાની જરૂર જણાય છે.

હવે આપણા લક્ષમાં આવ્યું કે પ્રાણીઓ પોતાના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે બિન્ન બિન્ન પ્રકારે સ્નાન કરે છે. પક્ષીઓને પ્રાણીઓની નહાવાની રીત જુદા પ્રકારની છે.

જે મનુષ્યે પ્રાણીઓની નહાવાની રીત બારીકાથી અવલોકી છે અને પાણીમાં તથા કાદવમાં જનનેદ્રિયોને ઠંડી કરવાને તેઓ જે પરિશ્રમ લે છે તે જોયું છે, અને ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારનાં નહાવાનાં હરતકૃત સાધન સિવાય ખુદા મેદાનમાં તે મનુષ્ય પોતે નહાય છે ત્યારે તેને કેવે પ્રકારે કુદરતી સ્નાન લેવું જોઈએ તે બાબતની કુદરતની સૂચના સહજ સમજાય છે.

હવે કુદરતી સ્નાન લેવાના વિધિનું વર્ણન શરૂ કરું છું. આધુનિક સમયમાં ખુદા મેદાનમાં નહાવાની સવડના અભાવે ધણાંખરાં મનુષ્યોને ઝોરડીમાં નહાવું પડતું હોવાથી તેમની પાસે એક નહાવાનું પીપ (Bath tub) હોવું જોઈએ. પોતાનાં ધુંટણ ઉંચાં ખેંચીને સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવું તે પીપ હોવું જોઈએ.

કુદરતી સ્નાનમાં ફક્ત સ્વાભાવિક રીતે મળી આવતા ઠંડા પાણીનો જ ઉપયોગ કરવાની ખાસ અમત્ય છે. બરફ નાંખી ઠંડા કરેલા તેમજ કૃત્રિમ રીતે ઉષ્ણ કરેલા જળનો ઉપયોગ કદી પણ

સ્નાન કરતી વખતે પીપમાં કેવી રીતે બેસવું? સ્નાન કરનારે પોતાની બેસણી. (Seat) પગ અને જનનેદ્રિય ધણે ભાગે પાણીમાં રહે માટે આશરે સાકાંતણુ તમ્બ ઉડા ઠંડા પાણીમાં પીપમાં બેસવું. પીપના તળીયાને ફક્ત પગ ને બેસણીજ ઝાડે છે, બ્યારે ધુંટણુ હમેશાં તદન પાણીની બાહારજ હોય છે.

કુદરતી સ્નાન લેવાનો પ્રકાર:—હંમે ધુંટણુ બુદ્ધ કરી હાથના પોલાણથી પાણી પેદુ પર જોરથી અદ્રણાય તેમ છાંટવું. પાણી જોરથી છાંટ્યા પછી પેદુ ને મધ્યમાં બંને બાજુએ અને સર્વે ઠેકાણે બંને અથવા એકજ હાથથી જોરથી ધસવું.

બાજથી પેદુ પર પાણી છાંટવાનો ને ધસવાનો પ્રયોગ અદ્ય સમય ચલાવ્યા પછી જો સ્નાન કરનાર સ્ત્રી હોય તો તેણે પોતાના થાપા (Region of the groins) અને જનનેદ્રિયના બહારના ભાગને પોતાના ખુડસા હાથથી પાણીની અંદર ધસવા. આ ક્રિયા સ્ત્રીઓ માટે અત્યંત અમત્યની છે. જનનેદ્રિયના દાહ અને હોભ (Excitement) ને શાંત કરનાર આના જેવી પીછ એકે ક્રિયા નથી.

સ્નાન કરનાર પુરૂષ હોય તો તેણે પણ પોતાનો થાપો, અંડ, શુદ્ધ અને શિશ્ન વચ્ચેના ભાગને (Dam) પાણીની અંદર હાથથી ધસવા.

પછી ખુડસા હાથથી આખા શરીરને ત્વરાથી પાણીથી સાફ કરવું. આમ કરવામાં બીજા માણસની જરૂર પડે તો મદદ લેવી. પછી રૂમાલની મદદ લીધા સિવાય તદન સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી શરીરને ધસવું. શરીરને કંઠી પણ રૂમાલથી ઝોર કરવું નહિ.

સ્નાન કરનારે પોતે જાતેજ પોતાના શરીરને ધસવું જોઇએ. આ એક જાતની લાભકારક શારીરિક કસરત પણ છે પરંતુ અશક્તિ અગર અન્ય કારણને કીધે બીજા માણસ પાસે ધસાવીને લાભ લઈ શકાય છે.

સુસાફરીમાં કુદરતી સ્નાન લેવાનો પ્રકાર:—બ્યારે સુસાફરીમાં જોઇએ તેવું કુદરતે પીપ નહાવા માટે મળી શકતું નથી ત્યારે પણ સાદા રૂપમાં કુદરતી સ્નાન લઇ શકાય છે. કોઇ પણ પ્રકારની કુંડી કે ડોલ હોય તો બસ છે.

એક ડોલ કે કુંડીમાં ઠંડું પાણી લઈ નહાનારે ઉપર બેસવું. બંને પોતાની હાથેળીમાં પાણી લઈ શુદ્ધ ધોવી અને જનનેદ્રિય પ્રદેશ પર પાણી રેડી તેને ઠંડો કરવો.

પછી હાથથી પેદુને ત્વરાથી ધોવું અને અંતે આખું શરીર ધોવું અને પછી ધસીને શરીર સુકવવાનું શરૂ કરવું.

આ રીતે કુદરતી સ્નાન ગમે તે સ્થળે, ગમે તે વખતે લઈ શકાય છે, અને તે સર્વથી સરળ અને સાદુ સ્નાન છે.

સ્નાન કર્યા પછી ખુડસા બારીબારણા વાળાં જોરડીમાં અથવા તો ખુડસા મેદાનમાં નસ કરવું તે લાભદાયક છે. સ્નાનની કલ્યાણકારક અસરમાં તેથી હમેશ પ્રદિ યાય છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવાના ઉપાયો:—સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવા સંભાળ લેવી જોઇએ. જડપથી અને જુસ્સાથી ચાલી અથવા કોઈ શારીરિક પરિશ્રમ કરી શરીરમાં ગરમી લાવવી એ ઉત્તમ માર્ગ છે, પરંતુ આમ કરવું શક્ય ન હોય તો પથારીમાં ધાબળો ઝોઢી સુધ જઈ ગરમી લાવવાના પ્રયોગનો આશ્રય લેવો જોઇએ. સૂર્યના જેવી કોઈ પણ બળવર્ધક ને ઉષ્ણતાદાયક શક્તિ નથી માટે સૂર્ય સ્નાન (તડકામાં નસ કરવાની અગર સુવાની ક્રિયા) કરી શરીરમાં ઉષ્ણતા લાવવાનો જીવનકર પ્રયત્ન કરવાની ખાસ ભત્રામણ કરવામાં આવે છે.

કુદરતી સ્નાન કરવામાં લાગતો વખત:—સ્નાન કરનારની સ્થિતિ ને તેના શિતોષ્ણ પ્રમાણ (Temperature) ઉપર સ્નાન કેટલા સમય સુધી કરવું તેનો આધાર રહે છે. અહીં પણ મનુષ્યે પોતાની અભિલાષા અને પ્રેરણાશુદ્ધિનું અવલોકન કરી અનુસરવું જોઈએ. ઠંડીના દિવસોમાં બેથી પાંચ મીનીટ પુરતી છે. ગરમીના દિવસોમાં દસ મિનિટ કે તેથી પણ વધારે વખત સ્નાન લેવું જોઈએ. સ્નાનના અર્ધ વખતમાં પેદુ ધર્ષણ અને અર્ધ વખતમાં જનનેદ્રિય ધર્ષણ થવું જોઈએ. આ વખતની અંદર સર્વ શરીરને સાફ કરવાનો તેમજ તે સુકાય ત્યાં સુધી ધસવા માટે જોઈતા વખતનો સમાવેશ કર્યો નથી.

દિવસમાં કેટલી વખત સ્નાન કરવું?

દિવસમાં કેટલી વખત સ્નાન કરવું તે પણ દરેક મનુષ્યની જરૂરીયાત પર આધાર રાખે છે. ગરમીની ઋતુમાં દરરોજ એક વખત અથવા ઓરડીમાં અથવા ખુલ્લા મેદાનમાં તડકામાં સ્નાન લઈ શકાતું હોય, તો દિવસમાં બે વખત સ્નાન કરવું જોઈએ. ઠંડી ઋતુમાં બે અથવા ત્રણ દિવસમાં ફક્ત એકજ વાર નહાવું જાસ છે. કેટલેક પ્રસંગે અલ્પ સમય માટે સ્નાન તદ્દન બંધ કરવું ઇષ્ટ છે.*

વસ્તુતઃ સરાસત પુરુષો અને ઉષ્ણ જ્વરગ્રસ્ત રોગીઓ ટાઢ ચઢેલા અને રૂધિર ક્ષિણ્ણતાવાળા પુરુષો કરતાં વધારે સમય સુધી સ્નાન કરી શકે છે.

અલ્પ સમયમાં પુરું થાય તેવું સ્નાન દિવસમાં એક કરતાં વધારે વાર લેવાનું ઘણા લોકો પસંદ કરે છે; જ્યારે વળી બીજા કેટલાક લોકોને લાંબા વખત સુધી પહોંચે તેવું સ્નાન દિવસમાં પહુ થોડી ફેરા લેવાનું ગમે છે એવું. મારા જાણવામાં આવ્યું છે. કુદરતી જીવન ગાળતાં ઘણીઓમાં પણ આ પ્રમાણે છે. કુદરતી સ્નાન કરવા માટે પાણીને કદિ પણ ગરમ કરવું નહિ એ કુરક્ષિત છે. ગરમ ન કરેલી અને સર્વ જારીબારણાં ખુલ્લાં હોય તેવી ઓરડીમાં સ્નાન લેવું ઉત્તમ છે.

સ્નાનતે શુદ્ધ અને પગને બહુ સંભાળથી ધોવાં જોઈએ, કારણ કે શુદ્ધ ને પગની સ્વચ્છતા મારોગ્ય સંરક્ષણ માટે અગત્યની છે.

ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવું એ સર્વોત્તમ ને સ્વાભાવિક છે એ સ્પષ્ટ છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવાની સવડ સર્વ સ્થળે મળી શકે છે, કારણે જ્યાં વરતી હોય છે ત્યાં હમેશાં પહુ ઠંડું પાણી મળી શકે છે.

આખા શરીરને પાણીમાં સળીને નહાવાની સવડ હમેશા સર્વ સ્થળે મળી શકતી નથી. જ્યાં મોટી નદીઓ, તળાવો અને ઝરાઓ હોય તેવેજ સ્થળે તે બની શકે છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવાની સવડ આખા શરીરને પાણીમાં સળી નાહાવાની સવડ કરતાં- વધારે સહેલાઈથી મળી શકે છે.

કુદરતી સ્નાન લેતી વખત નાહનારની જોડક ઐચ્છિક અને સ્વસ્થ હોય છે.

કુદરતી સ્નાન કરતી વખતે સ્નાન કરનાર પાણીમાં પોતાના શરીરના અસુક અવયવોને સતત ધસે છે અને અંતે હાથમાં રૂમાલ કે કોઈ વસ્તુ રાખ્યા સિવાય ખુલ્લે હાથે આખું શરીર ધસે છે ત્યારે અન્ય પ્રકારનાં જળોપચારી સ્નાનોમાં તે પાણીમાં સુધ રહે છે, અથવા તો શાંત બેસે છે. કુદરતી સ્નાન અન્ય સ્નાનો કરતાં ખાસ આ જાળનમાં ભિન્ન છે.

અન્ય જળોપચારી સ્નાનો કુદરતી સ્નાન કરતાં શુદ્ધ હોવાથી અને તે કુદરતના નિર્દેશ પ્રમાણે ન હોવાથી તેઓ સંતોષકારક પરિણામ લાવ્યાં નથી એટલુંજ નહિ પણ કવચીત નુકસાનકારક નીવડ્યાં છે. કુદરત પોતાની આરા પ્રમાણે ચાલવાને દરેકને આગ્રહ કરે છે.

*આ પરિમાર્ગમાં લખેલ નિયમો જર્મની જેવા યંદા સુચકોના લોકોને વધારે ઇષ્ટ હશે:—સન્ની.

કુદરતી સ્નાન ખીજાં સ્નાનો કરતાં વધારે ફાયદાકારક અને સરળ છે. યોગા હંડા પાણીનીજ તે લેવા માટે જરૂર પડે છે અને ખીજા કોઈ માણસની મદદ સિવાય તે લઈ શકાય છે. તે સ્નાન કરવા માટે જે પીપ અથવા કુંડુ જોઈએ છીએ તે અન્ય પ્રકારનાં સ્નાન કરવા માટે જોઈતા પીપ કરતાં વધારે સાદું અને જ્યાં ફેરવવું હોય ત્યાં ફેરવી શકાય તેવું હોય છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ ઉપયોગ થાય તે માટે સહેલાઈથી નાહનાર પોતાના પગ નીચે રાખી શકે છે. આવાં કારણોને લીધે કુદરતી સ્નાન કુંબોમાં તેમજ જનસમાજમાં અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાનો કરતાં વધારે પ્રિય ધર્મ પાડેજ. કુદરતી સ્નાન અમે તે રૂપમાં લીધું હોય તોપણ અત્યાર સુધીમાં ઉપયોગમાં આવેલા અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાનો કરતાં પોતાના ઉત્તમોત્તમ અસરકારક ગુણોને લીધે અદ્વિતિય છે.

જેમ જેમ મેં આ ખીજા પ્રકારનાં સ્નાન અંતરિયે વિશેષ વિચાર કર્યો તેમ તેમ અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાન કરતાં તે વધારે સાદું છે એમ મારી ખાતરી થઈ.

આદિકાળના મનુષ્યને અકવાડીયાને અકવાડીયા સુધી, કોઈ સમયે માસો સુધી, લીની જગ્યામાં બેસવું તેમજ આલવું પડતું હતું. આથી કરી કુદરતે તેના પગ અને શુદ્ધ પ્રદેશ બીનાશ ને ટાળી સહન કરી શકે તેવાં બનાવ્યાં હોવાં જોઈએ. પરંતુ પોતાનાં પ્રાણીઓને માટે પરમેશ્વરે જે વસ્તુની આવશ્યકતા રાખી છે તેજ વસ્તુનો ઉપયોગ તેને મોટામાં મોટા આશીર્વાદ રૂપે છે. હાલનો સુધરેલો માણસ પોતાના પગ અને શુદ્ધ કૃત્રિમ રીતે ગરમ રાખતો હોવાથી ત્યાં વારંવાર લોહીની ગાંઠ બંધાય છે અગર અર્ધનો વ્યાધિ અંતરહાલને લીધે થાય છે. સદર ભાગેને હંડા ન રાખી તે પોતાના શરીરને અત્યંત અગત્યની જરૂરીયાતથી વિમુખ રાખે છે અને શરીરને બહુ તુકશાન કરે છે. આમ હોવાથી ધણી નૈસર્ગિક ઉપચારકો પોતાના દરદીઓને ક્લાકોના ક્લાકો સુધી, પ્રસંગે દિવસો સુધી, લીનામાં આલણા આણા કરે છે, અદ્ય સમય પાણીમાં ઉભા રહેવા તુકમ કરે છે, શુદ્ધને કૃત્રિમ રીતે ગરમ ન થાય તેમ સાવચેત રહેવા બધામણ કરે છે, અને શુદ્ધમાં પીચકારી મારી ટાકું પાણી અંદર રાખે છે.

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

(લેખક-ત્રી.)

ઉપોદ્ધાત.

જન્મ અને મરણ પ્રાણી માત્રને છે. સ્વાપ્ન અને જાગમ વસ્તુઓનો પણ કાળે કરીને નાશ થાય છે. પ્રગટીકરણના નિયમ મુજબ દરેક પ્રાણી અને પદાર્થનું કાળે કાળે રૂપાંતર થાય છે. જો તેમ ન થતું હોય તો શુદ્ધિ અને ક્ષય થાયજ નહિ. અતિ પ્રાચીન વેદકાળમાં સ્વાયંભૂયંતુવેદ ઋ. ૩૬ મં. ૨૪ માં પણ લખેલું છે કે “ઋષિમ્ ત્વશ્વકુર્વેવં દિતં પુરસ્તાચ્ચુક્તમુચ્ચરત્. પદયેમ શરદઃશતં જીવેમ શરદઃ શત & જૃણુયામ. શરદઃ શતં પ્રવવામ શરદઃ શતમદીના ધ્યામ શરદઃ શતં મૂયઞ્ચ શરદઃ શતાત્ ॥ ય. ઋ. ૩૬ મ. ૨૪.” (અર્થ) જે બ્રહ્મ સર્વનો દ્રષ્ટા, ધાર્મિક વિદ્વાનોનાં પરમ-હિતકારક તથા સદિ પૂર્વ, પશ્ચાત, અને મધ્યમાં સત્ય સ્વરૂપથી વર્તમાન રહે છે, અને સર્વ જગતનો કર્તા છે તેજ બ્રહ્મને અમે સો વર્ષ સુધી જોઈએ, જીવીએ, સાંભળીએ, અને તેજ બ્રહ્મનો ઉપદેશ કરીએ તથા તેનીજ કૃપાથી કાષ્ટને આધિન ન રહીએ, તેજ

પરમેશ્વરની આત્માપાલન અને કૃપાથી સો વર્ષ ઉપરાંત અમે જોઈએ, છવીએ, સાંભળીએ, અને સ્વતંત્ર રહીએ. ” એવા શબ્દો છે. વિવાહાદિ કાર્યો કરાવ્યા પછી બ્રાહ્મણો ઉપરના મંત્રોનો આશીર્વાદ આપે છે. છતાં પણ માણસ જાત તેટલું આયુષ્ય ભોગવતો નથી. લોકોમાં એક સાધારણ કહેવત થઈ પડી છે કે જન્મ મરણ અને પરણ એ ત્રણ વસ્તુઓ માણસ જાતના હાથમાં નથી ત્યારે શાસ્ત્રના મંત્રો શું ખોટા હશે ? શું પરણવાનું કે ન પરણવાનું પણ માણસ જાતના હાથમાં નથી. યુરોપ અમેરિકામાં હજારો માણસો કાં સ્ત્રી કે કાં પુરુષ લગ્ન કર્યા સિવાય પોતાની જીંદગી ગુજારે છે. અને સંખ્યાબંધ મનુષ્યો તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શું પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્યજાતને કાગળનાં પુતળાં જેવી બનાવી મૂકી છે ? કાગળનાં પુતળાં ન્યાયનાર દરેક પૂતળાને લગાડેલા તંતુ ખેંચે છે તેમ પુતળાં નૃત્ય કરવા લાગે છે તેમ મનુષ્યજાત પણ કાગળનાં પુતળાં માફક કર્મની શુભામ ઘટતોના નચાવ્યા પ્રમાણે નાચવા માટે સજાયેલી છે ? જે કર્મો પોતે ઉત્પન્ન કરેલાં છે તે કર્મોની શું તે શુભામ ખતેલી છે ? કદી એમ બની શકેજ નહિ. કહેવતમાં પણ કહ્યું છે કે “ નર અપની કરની કરે નરકા ના-ચાયણ હોય ” જે માણસ પોતાની કરણી કરે તો પોતે નારાયણ રૂપ થાય છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી, દુરાચારથી, મિથ્યા આહાર વિહારથી મનુષ્યજાત સંખ્યાબંધ રોગોનો ભોગ થઈ પડી છે. સંખ્યાબંધ મનુષ્યો અનેક જાતના રોગોથી પિડાય છે અને આકાળે મરણના શરણ થાય છે. રોગથી પિડાતા મનુષ્યના મુખમાંથી નિરાશાના ઉદ્ગાર નિકળે છે કે “ ભાઈ શું કરીએ આવા રોગ ભોગવવાનું નરીખમાં લખાની લાવ્યા છીએ ! દેહ છે ત્યાં રોગ જોડાયલાજ છે ! રોગમાંથી મુક્ત થવાનું આપણા હાથમાં નથી ! ભોગવેજ છુટકો છે. અર્થથી આવશે ત્યારે રોગ એની મેજેજ મટશે ! ” ઈત્યાદિ વચનો તેમના મુખમાંથી નિકળતાં સાંભળવામાં આવે છે. અને કર્મના દાસજ હોય અને રોગ ટાળવાનો દુનિયામાં કંઈ ઉપાયજ ન હોય એમ માની, દુઃખ ભોગવ્યા કરે છે. કેટલાક કહે છે કે “ શું કરીએ ભાઈ ! હજારો દવાઓ પેટમાં રેડી રેડીને મોઢાને ખાળ જેવું કર્યું પણ ન્યારે રોગ મટતો નથી ત્યારે હવે મરેજ છુટકો છે, ઉપર પ્રમાણે નિરાશાના શબ્દો કાઢી વારંવાર નીસાસા મુક્યા કરે છે પરંતુ કુદરતના ક્રીયા નિયમનો ભંગ થવાથી એ રોગ ઉત્પન્ન થયો છે, અને ઉત્પન્ન થયેલાં રોગના નિવારણાથે ક્રીયા નિયમનું પાલન કરવાની જરૂર છે, અને ક્રીયા ક્રીયાં અયોગ્ય અને રોગજનક ખાનપાન બંધ કરવાની જરૂર છે તેનો વિચાર તો લેશ માત્ર કરતાજ નથી, પરંતુ દવાઓના રાગ પી રોગ મટાડવાની આશામાં આશામાં પોતાના આયુષ્યનો ટાપ કરે છે. ચાલુ જમાનામાં યુરોપ અમેરિકા ખંડમાં તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દી-ર્ઘાયુષ કેવી રીતે ભોગવાય તે નરક વિદ્વાન અને સોષકર્મવર્ગનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. અને તેઓ એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘ-ાયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. એવા નિયમોનું પાલન કરવાથી રોગ થતો નથી. અને કંઈ કારણસર થાય છે તો કુદરતી ઉપચારથી તેને દુર કરી શકાય છે. કુદરત હમેશાં પ્રાણી માત્ર નિરોગી રહીને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તેને માટે સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર વિષને કુદરત શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. તેના કાર્યને આપણે મદદ કરવાની છે. રોગ ઉત્પન્ન થતા પહેલાં આપણા શરીરમાં આવો વિષમય મળ ભેજો થાય છે ને તે કાઢી નાંખવા કુદરત જે પ્રયત્ન કરે છે તેનુંજ નામ આપણે રોગ કહીએ છીએ. એવો મળ કુદરત, ઝાડા, ઉલ્ટી, પેશાબ, પરશેવો, મગસમકાં ઇત્યાદિ દ્વારા બહાર કાઢી નાંખે છે. તે કુદરતનું કાર્ય હિનાવહ છતાં તેને મદદ કરવાને બદલે મનુષ્ય ન્યારે દોઢહાપણુ વાપરી દવાથી વિષ શરીરમાં દાખલ કરી કુદરતની ક્રિયાનો અટકાવ કરે છે ત્યારે રોગ મટવાને બદલે ઉલટો શ્રદ્ધિ પામે છે અગર થોડો વખત એ રોગનાં ચિન્હ દબાઈ જાય છે, અને ખીજા રૂપે પ્રગટ થાય છે જેથી કાયદાને બદલે નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી.

તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે પુરાં સો વર્ષ અગર તેથી પણ વધારે આયુષ્ય કેવી રીતે બો-
ગંવી શકાય તે સંબંધીના કુદરતના નિયમો શા છે તે તેનું કેવી રીતે પાલન કરવું એ વિષે
આજુ બમાનામાં વિદ્વાન વર્ગના કેવા વિચારો છે તે હું વાંચક વર્ગ આગળ રજૂ કરીશ. એ નિયમોનું
પાલન કરવાથી સંખ્યાબંધ માણસોને તેના લાભ જણાયા છે. અને વિદ્વાન વર્ગ તે મતને સમજ
ચેતો જાય છે. માટે તે મતની સત્યતાનો સ્વીકાર કરી તેનું પાલન કરવામાં આવશે તો નિશ્ચય
તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને નિયમોનું પાલન કરનાર મનુષ્ય ભાગ્યશાળી ધશે
એમાં જરા પણ સંશય નથી.

બોધ પાઠ પહેલો.

આ વિશ્વમાં જન્મ પામેલાં પશુ, પક્ષી, પ્રાણી અને મનુષ્ય જાત એ સર્વેને પોતાનું જીવન
ટકી રહે તેવી ઇચ્છા હોય છે. અને મનુષ્ય જાતને તો તે જીવન કેવી રીતે ટકી શકે તે જાણ-
વાની કુદરતીજ ઇચ્છા હોય છે. પૂર્ણ માનસિક, શારીરિક, પુરુષત્વપણ કે સ્ત્રીપણ આપણે ઇચ્છીએ
છીએ, તેને વખાણીએ છીએ અને તે મેળવવા સતત યતન કર્યા કરીએ છીએ. જેઓ પોતાનું
મરણ ઇચ્છે છે તેઓ પોતાનો વિનાશ જલદી લાવે છે. સારે ભાગે બધી જાતનાં સુખો જીવન-
માંથીજ ઉદ્ભવે છે. અને તેથીજ તે મેળવવાની કોશીશમાં આનંદ મનાય છે. જીવનનો અર્થ
તંદુરસ્તિ અને તંદુરસ્તિ એટલે જીવન છે. જ્યાં તંદુરસ્તિ નથી ત્યાં જીવન પુરતા પ્રમાણમાં છે
એમ કહેવાય નહિ.

ઇચ્છિત વસ્તુ વધારેને વધારે ચિંતાકર્ષક થતી જાય છે અને પરિણામે પોતે ધારેલાં કામો
પૂર્ણ કરવા અને તેનું ફળ ભોગવવા ધણાં વર્ષો સુધી જીવાય તો સાર એમ દરેક માણસ ઇચ્છી
રાખેતો જણાય છે. જીવવાની ઇચ્છાના પ્રમાણમાંજ જીવન ટકાવી રાખનારી શક્તિમાં પણ વધારો
થતો જાય છે. કારણ કુદરતના નિયમથીજ કુદરતી હાજતો હમેશાં પૂર્ણ થાય છે.

જીંદગીના વીમાના રેટીડીસ્ટ્રીક્સ (આંકડા) ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સાબીત થયું છે કે મનુષ્ય જા-
તના સરાસરી આયુષ્યનું પ્રમાણ આજુ વીસ વર્ષમાં વધ્યું છે. અને તે એટલે સુધી કે વીમા કંપ-
નીઓને જુદી જુદી ઉમરના પ્રમાણમાં જુદા જુદા દર ગોઠવવા પડ્યા છે. આ વીમાની મારી
અને તમારી જીંદગી ઉપર પણ આસ અસર થાય છે એમ સમજવાનું છે. હજી ભૂતકાળ કરતાં
બલિષ્ઠમાં આ વાત આપણને ઘણી લાભકારક થઇ પડશે. આપણામાં હવે એટલી તો સમજ
શક્તિ આવી છે કે આપણે આપણા શરીરના માસ્તર (કાચુમાં રાખનાર) યદ્ય શરીરે. અને તેને
દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્ત અને સૌંદર્યવાળું રાખી શકીએ. આટલા વખત સુધી મનુષ્ય જાત આ-
પણું શરીર કેવી રીતે રચાય છે અને તેનું કેવી રીતે પોષણ થાય છે, તે વાતથી અજાન હતી.
હવે તો “તમે પોતે કોણ છો તે જાણવાને-ચક્રિવાન થયા છો.”

દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્તિ મરેહું જીવન કેવી રીતે રહી શકે તે સંબંધી સુશિક્ષિત અને વિદ્વાન
વર્ગ તરફથી થતી માગણીઓને માન આપીનેહું આ બોધ પાઠોમાં વિસ્તારથી ચોક્કસ અને વ્યવહાર

*ઉપરનું પ્રમાણ યુરોપ અમેરિકામાં જ્યારે વધવા માંડ્યું છે ત્યારે ઉલટું આપણા દેશમાં તે ઘટવા
માંડ્યું છે. તેનું કારણ એજ કે તે દેશમાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યો કુદરતી જીવન ગાળવાં લાગ્યાં છે. અને
દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાના દરેક ઉપાય કામ લગાડવા લાગ્યાં છે ને સંખ્યાબંધ લોકોએ દવા લેવાનું બંધ
કર્યું છે અને કુદરતી ઉપાયથી રોગ નિવારણ દરે છે. આ દેશમાં જીંદગીની મર્યાદા આગળ વધી નથી જોવી
વીમા કંપનીઓએ જીંદગીના વીમાના દરમાં જરા પણ ફેરફાર ન કરતાં તેના તે દર હજી સુધી
કાયમ રાખેલા છે.

સૂચનાઓ કરીશ. જે સૂચનાઓનું અનુકરણ કરવાથી દરેક માણસ પુરાં સો વર્ષ અને તે કરતાં પણ વધારે મુક્ત મુખી જીવન ટકાવી શકશે અને પોતાના મન અને શરીરને પૂર્ણ આરોગ્યમાં રાખી શકશે.

આપારે પણ હજારો માણસો એવાં મળ્યાં આવશે કે જેમનું આયુષ્ય સો વરસ કરતાં પણ વધારે હશે. એટલે એમ કહી શકાય છે કે હાલમાં સાધારણ રીતે સ્ત્રી અને પુરૂષો જે ટુંકી જીવન બોગવે છે તેથી વધારે લાંબી જીવન બોગવી શકાય તેમ છે. જ્યાં હાલ હજારોની સંખ્યા છે ત્યાં એક સૈકામાં લાખોની સંખ્યા થશે. જનસમાજ સો વર્ષનું આયુષ્ય બોગવનાર તરફ આશ્ચર્ય સાથે માનની લાગણીથી જુવે છે. કુદરતનો ધરાદો મંહાર કરવાનો છે એ વિકલ્પના કરવી એ તદ્દન જીવ ભરેલું છે. કારણ કુદરત તો દરેક મનુષ્ય અગર ગ્રાણી લાંબી જીવન બોગવી શકે તેને માટે નીરંતર પ્રયાસ કરતી માણસ પડે છે. આ હકીકતથી અગ્નિજ્વાળા હોવાથી મનુષ્યજાત પોતાનું દોષદોષાપણ વાપરી ઘણી વખતે કુદરતના ભાગમાં મોટી અકલ્પ કરે છે, જેથી તંદુરસ્તિ તથા દીર્ઘાયુષ્ય તરફના તેના યોગ્ય પ્રયત્નમાં વિક્લેપરૂપ થઈ પડે છે.

સો વર્ષની જીવન બોગવનારાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ કંઈ ખાસ જાતની શક્તિ સંપાદન કરેલી હોતી નથી, કે જે બીજા માણસોથી તે મેળવી ન શકાય. તેઓએ પોતાનું વર્તન જીવન શક્તિના કેટલાક પ્રવાહને અનુકૂળ કરેલું હોય છે અને તેથી કુદરતી રીતે બહીષ્કરણનામ તરીકે તેમણે તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે. હું 'ખાતીપૂર્વક કહી શકું છું કે પૂર્ણ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે સો વર્ષની જીવન બોગવવી એ તદ્દન સંભવિત વાત છે. દીર્ઘાયુષ્યથી થતા કાયદાનું ધ્યાનપૂર્વક મનન કરે. સો વર્ષનાં જીવનની ઇચ્છા રાખવી એ ખરેખર સ્તુત્ય આકાંક્ષા છે. અને ઉચ્ચ પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીપણીની તમામ શક્તિઓ અને સૌંદર્ય સહીત સો વર્ષ સુધી જીવવાની દ્રઢ મનેચ્છા કેટલી બધી વખાણવા લાયક છે? એક લયક્રોતિ અને ઠોકરો ખાતો ડોસો જે સો વર્ષની ઉંમરે પહોંચે છે તેનો બાળક જેવો દયામણો સ્વર અને ચાળાથી તેને ધીકારતા હોય તેવા માણસોને પણ દયા આવે છે પણ તે 'મારા વિચારથી તદ્દન વિરુદ્ધ છે. વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા સાફ તમે એકસો વર્ષના સ્ત્રી કે પુરૂષને વધારે મજબૂત વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી અને જાણે તે પોતાની બરજીવાતીમાં હોય અને બીજાં કેટલાંક વર્ષની વધારે ઉપયોગી જીવન બોગવવા સરખો હોય તેવો કલ્પો. એવી કલ્પનીક મૂર્તિ પ્રાપ્ત કરવાની હું નમોને સૂચના આપીશ.

કેટલાંક સ્ત્રી કે પુરૂષો જીવનચારના કોઈ પણ કાયદા કાનુનો પ્રમાણે ચાલ્યા વિના સો વર્ષ સુધી જીવે છે, પણ તે કંઈ અણધાર્યું કે અણચિંતનું થાય છે એમ નથી. કારણ કુદરતના રાજ્યમાં કોઈ પણ કાર્ય કોઈ પણ યોક્ષસ કારણ વિના બનવા પામતુંજ નથી. જેઓ કંઈ પણ ખાસ પ્રયાસ વિના સો વર્ષની ઉંમરે પહોંચ્યાં છે તેઓ અજાણતાં પણ કુદરતના નિયમોને અનુસરી ચાલ્યાં છે. કેટલીક બાબતોમાં તેઓએ આરોગ્યચારના નિયમો તરફ એકરકારી પણ બતાવેલી હશે પણ તેઓનું દીર્ઘાયુષ્ય કંઈ મનસ્વિ પ્રકારના વર્તનથી લાંબાયુ છે, એમ કહી શકાય નહિ. જીવનશક્તિને સાચવવામાં તેઓની કેટલીક રહેણીકરણી એટલી બધી ઉત્તમ હોવી જોઈએ કે જે બાબતમાં તેઓ એકરકાર રહ્યા તે બાબતથી તેમને થતું નુકશાન દબાઈ જવા પામ્યું અને તેમને સારી અસર થવા પામી. જે તેઓ દરેક રીતે આરોગ્યના નિયમાનુસાર ચાલ્યા હોત તો યોક્ષસ રીતે બીજાં ઘણાં વર્ષ પોતાની જીવનમાં વધારી શક્યા હોત. થોડા થોડો આરોગ્યના નિયમ વિરુદ્ધ સો વર્ષ જીવ્યા તેથી તમારે તમારા ભવિષ્યને તેવા વિચારથી જોખમમાં નાંખવું એ ઉચિત નથી. તમે પણ જો આ બોધપાઠમાં બતાવેલા જીવનના નિયમોને વળગી રહેશો તો ખચીત મનનો ઇચ્છીત હેતુ પાર પાડી શકશો. આ અદ્યતન હજારો સ્ત્રી પુરૂષોને અકાંઠા મૃત્યુ તરફ દરેકોજ ખસડી જાય છે. પણ દરેકોજના જીવનમાં માનના ઉપયોગથી તેઓ આ વિનાશમાંથી બચી શકે તેમ છે.

સંઘ્રહણી રોગમાં અછર્ણ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. લંબન દિપન અને અતિસાર ઉપરની દવાઓ કરવી. અતિસાર પ્રમાણે સંઘ્રહણીનો ઝાડો. પચુ આમ સાથે કે આમ રહિત છે. તેની ખાત્રી કરવી. જો આમયુક્ત સંઘ્રહણી હોય તો આમપાચક ઔષધો આપવાં અને ખાવાને દલકા ને પચે તેવા પદાર્થ આપવા.

તક સેવન—સંઘ્રહણીવાળા રોગીને તક આપવી, તે ગ્રાહક લઘુ અને દિપન છે. ગાયત્રી છાશ ત્રિદોષનાશક અને હિતકારક છે. તે તકમાં સુંઠું ચૂર્ણ, મેળવી આપવું; અને અન્ન ધીમે ધીમે કમી કરતાં જવું અને તક વધારતા જતી. એટલે સુંધી કે તકજ અન્ન સિવાયનો ખોરાક થાય અને અન્ન લેવું નહિ. જૂખ કે તરસ લાગે તો સુંઠું ચૂર્ણ મેળવી છાશ પીવી, અને ઘણું બોલવાનું બંધ કરવું. તકપાન કરનારે ચૈથુન અને કોધનો લાગ કરવો. આ પ્રમાણે તકનું સેવન કરવાથી સંઘ્રહણી રોગ જલદી શાંત થાય છે.

તકને આપણે છાશના નામથી ઝોળખીએ છીએ, અને ઘણાખરા દરદીની સારવાર કરનાર આપા રોગમાં છાશનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી કાયદાને બદલે ઉત્કર્ષ તુકસાન થયા વિના રહેતું તૃતી. તાજી છાશના ગુણો સંબંધી અમે એક લેખ ધનવન્તરિ માસિકના પ્રથમ વર્ણના માર્ચ, એપ્રિલ અને મેના ભેગા છપેલા અંકમાં લખેલા છે. તેમાંથી જરૂર પુરતો ઉગારો આ સ્થળે લીધો છે. “છાશના બીજા પચુ ગુણો સંબંધી વર્ણન કરતાં પહેલાં આ સ્થળે લખવું જરૂર છે કે છાશ એ શબ્દ ગુજરાતી છે. સંસ્કૃત ગ્રંથોમાં છાશ એ શબ્દ મળી આવતો નથી. પરંતુ નિષ્ટંટ ઇત્યાદિ ગ્રંથોમાં તકવર્ગ છે અને તે તકનેજ છાશ કહે છે. નિષ્ટંટમાં ગો તક (ગાયત્રી છાશ), મદિયી તક (ભેંશની છાશ), અન્ન તક (ખડીરીની છાશ), અવિ તક (મેઠાની છાશ) ઇત્યાદિ ઘણા જાત-વરની છાશ બનાવી છે. એ બધી તક કેવી રીતે બનાવવી એ સંબંધી છાશના ગુણ દોષવાળા પુસ્તકમાં ક્રિયા બનાવેલી મારા જોવામાં ન આવ્યાથી મને તપાસ કરવાની જરૂર પડી. કારણ ગુજરાત દેશમાં શેર દધિ (દહી) માં ત્રણ ધડા પાણી રેડી માત્ર તેનો સફેદ રંગજ બનાવવામાં આવે છે. તેમાં તકનો સ્વાદ કે ગુણ ભાગ્યેજ હોય, બચકે એવી તકનું સેવન કરનારને કાયદાને બદલે તુકસાનજ થયા વિના રહે નહીં. ત્યારે હવે સવાલ એ રહે છે કે કેવી રીતે તક બનાવી હોય તો તેના શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ગુણો માલુમ પડે? પંડિત રઘુનાથપ્રસાદ સીતારામ શુક્લ એમણે પોતાના રચેલા એક ગ્રંથમાં ગોતક (ગાયત્રી છાશ) બનાવવાની ક્રિયા બતાવી છે. તેમાં ગાયના દહીંમાં ચોથા ભાગ (ચતુર્થીય) જેટલું ખાણી મેળવી તેને વલોવી છાશ કરવી, તેને ગો તક કહે છે. પહેલા દિવસે ગાયના અગર ભેંસના દુધને લઈ તેને ઉતું કરી તેમાં છાશ મેળવી આખરી સુકવું. તેનું બીજા દિવસે દહીં થાય, તેમાં ઉપર પ્રમાણે ખાણી મેળવી મંચન કરવું. આવા વિધિથી બનાવેલી તકનાજ ગુણ શાસ્ત્રકારોએ બતાવેલા છે એમ મને લાગે છે.

વાતઃશ્લેષ્મ વિનાશનં રચિકરં કૃચ્છાશ્મરિછેદનં ।

મૂત્રાધાતહરં પ્રમેહં શમનં મંદાગ્નિ ગુલ્માપહં ॥

દુર્ગન્ધોદર પાન્ડુરોગ શમનં ક્રૂરાસ્થિ નિર્મૂલનં ।

તક્રંદીપન પાચનં લઘુતરં પથ્યં સદા પ્રાણિનાં ॥ ૧ ॥

તક વાયુ ને શ્લેષ્મનો નાશ કરનાર છે, શ્વેચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, મૂત્રકૃચ્છ ને પથરી રોગને છેદન કરનાર, મૂત્રાધાતને મટાડનાર, પ્રમેહને શાંત કરનાર, મંદાગ્નિ તથા ગોળાને મટાડનાર, ગંધાતા શ્વાસને

તથા પાન્ડુરોગનું શમન કરનાર અને સક્રાંત્ આરિય (હાડકાં) ના રોગનું નિકંદન કરનાર છે. તક અગ્નિદીપન કરનાર, પાચન કરનાર, છતાં હલકી છે અને હમેશાં પ્રાણી માત્રને પથ્ય છે. આર્ય શાસ્ત્રોમાં અને પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રોમાં સંગ્રહણીનો રોગ કટ્તસાધ્ય મનાય છે. સંગ્રહણીના રોગી બાળ્યેજ ખ્યે છે. તેવા મહાન રોગો ઉપર પણ તક સેવન કરવાનું કહેલું છે.

દુઃસાધ્યો ગ્રહણી રોગો મેપર્જનૈવ શામ્યતિ ।

સહસ્રૌપથ વિહિતે વિનાતકસ્ય સેવનં ॥ ૧ ॥

દોષધાતુ વ્લપેક્ષા ગ્રહણ્યાં તકમાપિવેત્ ।

મોજનાન્તે ચતત્પેયં જીરકંલવ્રણંયુતં ॥ ૨ ॥

સંગ્રહણી રોગ દુઃસાધ્ય છે. તે હજારો ઓસડ લીધા છતાં શાન્ત થતો નથી, માટે ધાતુદોષ અને ખળની અપેક્ષાવાળાએ તકસેવન કરવું. તકસેવન કર્યા વિના સંગ્રહણી રોગ શાન્ત થયો નથી માટે તે હાથ બોજનને અંતે લુણ અને હાસસહીત પીવી. પ્રિયબંધુઓ! હાશના અનેક ચુલો છે, અને તે બધા હવે લખવાની જરૂર જણાતી નથી; કારણ કે મહાન રોગો પણ તકસેવન કરવાથી મટે છે. માટે તકસેવન કરવી હિતકારક છે.

વાયુના સંગ્રહણી ઉપર ખાટી હાથ સૈંધવ નાંખીને પીવી. પિત્ત સંગ્રહણી ઉપર મોળા હાથ સાકર સાથે આપવી. કફ સંગ્રહણી ઉપર ક્ષાર અને ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, પીપર) ના ચૂર્ણ સાથે આપવી. અને હોંગ, હજ સૈંધવ યુક્ત એકલા દહનિ મંચન કરેલી હાથ આપવી. તે સંગ્રહણી અર્પે, અતિસાર અને વાયુનો નાશ કરે છે.

તાલીસાદિવટી—તાલીસ પત્ર, ચવકમરી એ દરેક ચાર ચાર તોલા, લીડીપીપર અને પીપલી મૂળ એ આઠ આઠ તોલા, મુંઠ ખાર તોલા અને આતુરગત (તજ, તમાલપત્ર, ઈસાયચી, નાગેસર) અને વાલો એ એક એક તોલા, એ સર્વનું વરૂગાળ ચૂર્ણ કરવું. એ ચૂર્ણના વજનથી ત્રણગણો ગોળ મેળવી તેની બધે તોલાની ગોળાઓ કરવી, તે બધાણ કરવાથી કટ્તસાધ્ય સંગ્રહણી, ઓઝારી, ઉધરસ, દમ, જવર, અરૂચી, સોળે, ગોળે, ઉદરરોગ અને પાન્ડુરોગનો નાશ કરે છે. આ ગોળાઓને તાલીસાદિવટી કહે છે.

જવાલાલિંગ રસ—શુદ્ધપારો, સુવર્ણભસ્મ, મરી અને મોરચુ એ સમ ભાગ લેઈને બાટ જાંબુ અને ચિત્રકના રસમાં મંદાગ્નિ ઉપર પચન કરવાં. તે પછી એક દિવસ ખલ કરવો. તેમાંથી એક ચુંજ ત્રિદોષજ સંગ્રહણી ઉપર આપવો. તે ઉપર ચિત્રકમૂળ એક તોલા હાથમાં ધરીને પીવું અને પથ્યમાં હાથ ભાત આપવું.

અહણી કપાટ રસ—રૌપ્ય ભસ્મ, સુવર્ણ ભસ્મ, શૈક્ષિતિક ભસ્મ, કાન્ત એ એક તોલા, ગંધક બે ભાગ, પારો ત્રણ ભાગ. એ સર્વને કોદાના રસમાં ખલ કરી, હરણના શીંગડામાં ભરી મધ્યમ પુટ આપવો. શીત થયા પછી મીકણાના રસની (કોશકીના રસની) સાત ભાવના આપવી અને અધેકાના રસની ત્રણ ભાવના આપવી એટલે અહણી કપાટ રસ થાય છે. આ રસ આપવાનું અનુપાન એક માસા મધમાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવી આપવો. તેથી સંપૂર્ણ અતિસાર અને સન્નિપાતાત્મક સંગ્રહણીનો નાશ થાય છે, અને જરૂર પ્રદિષ્ઠિ થાય છે.

બીજો પ્રકાર—પારો, ગંધક, અતિવિષ, હરડેદળ અને અખત ભસ્મ એ પ્રત્યેક દસ દસ ભાગ, મોચરસ, વેખંડ, (ઘોઘાવજ) અને ભાંગ એ ત્રણ ત્રણ ભાગ. એ સર્વને એકત્ર ખલ કરી લીંબુના રસમાં ગોળા બાંધવી. આને અહણી કપાટ રસ કહે છે.

વજ્ર કપાટ રસ—પારક ભસ્મ, અગ્નિક ભસ્મ, ગંધક, જવખાર, ટંકણખાર, અરણીતું મૂળ, વેખંડ એટલે ઘોડાવજ એ સમ ભાગ લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેને ભાંગ, લીંબુ, જળમાંગરો એ પ્રત્યેકના રસમાં ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી ઘુટવું. પછી તેનો ગોળો કરીને સુકવવો. પછી લોહ-પાત્રમાં કિંવા માટીનાં સંપુટમાં સુકી તેની સુદ્રા કરવી અને અગ્નિ ઉપર ચાર ઘડીવાર પચન કરીને નીચે ઉતારવું. શીતળ થયે પાંદા નેટલી અતિવિષ, અને મોચરસ એ એ વાનાં મેળવી પછી કોહું અને ભાંગ એના રસની સાત સાત દિવસ ભાવના આપવી અને ધાવડી, ઈંદ્રજવ, મોચ, લોહ, બિલી અને ગજો એના કહાડાની કિંવા રસની એક એક ભાવના આપવી. અને એક વાલ પ્રમાણની ગોળાઓ વાળવી એટલે વજ્ર કપાટ રસ તૈયાર થયો. આ રસમાંથી એક માસો રસ મધમાં ચઠાડી પાછળથી ચિત્રક, સુંક, વાવડીંગ, બાળખીલી અને ખીસલવણ એનું સમભાગ ચૂર્ણ ઉનાં પાણી સાથે પીવાને આપવું. એટલે સત્તિપાત અને સંગ્રહણીનો નાશ થાય છે.

ગ્રહણી કામદવારણસિંહ—શુદ્ધ પારો, હિંગળોક, ચિત્રકમૂળ, અગ્નિક ભસ્મ, ટંકણખાર, દુલાવેશો, ધંતુરાનાં બી, અતિવિષની કળી, સુંક, મરી, પીપર, હિમજ, અન્નમો, વછનાગ, બાળખીલી, ઈંદ્રજવ, કોહું, વાળો, મોચરસ, દાડમ, ધાવણીનાં ફલ, મોચ, અને ધંતુરાનાં ખીજના સમાન અરીણુ એ સર્વ લઈને ધંતુરાના પાનના રસમાં મદન કરી મરી જેવડી ગોળા મધ સાથે આપવી. તે જ્વરયુક્ત સંગ્રહણી, દુષ્ટ ત્રિશુલિકા, અગ્નિમાંધ, શુદ્ધ, તિત્ર પાંદુ રોગ અને રક્તજ્વારી આમનો નાશ કરે છે. એટલા માટે આને ગ્રહણી કામદવારણસિંહ કહે છે.

સુવર્ણરસ પરપટી—શુદ્ધ પારો ચાર તોલા, સુવર્ણ ૧ તોલો એ બેને એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં મદન કરવું. એક રસ થઈ ગયા પછી ઘોઈ નાંખી ચાર તોલા શુદ્ધ ગંધક લોહપાત્રની અંદર ભોરડીના અગ્નિ ઉપર પાતળો કરીને તેમાં સુવર્ણયુક્ત પારો નાંખી લોહાની કહાડીથી ધીમે ધીમે સંભાળીને હલાવીને પકવ કરવો. પછી છાણુ ઉપર ખાડો કરી તેના ઉપર કેળવું પાન સુકી તે ઉપર પેસો રસ રેડવો. પછી બીજી કેળવું પાન તેના ઉપર મેલી ઉપર ફીલું છાણુ નાખવું. શીત થયા પછી કાઢી લઈ ઘુંટી રાખવું. આ પરપટી એક ગુંજથી માંડીને છ ગુંજ સુધી ચોટે ચોટે વધારીને મધ તથા નિકટુ એ એકત્ર કરી તેમાં આપવી એટલે સંગ્રહણી, સોજો, શોષ, ક્ષમ, ઉધ-રસ, દમ, પ્રમેહ, શળ, અતિસાર, અને પાંડુરોગનો નાશ કરશે. આ સુવર્ણરસ પરપટી તત્કાળ ખજ શુક અને અગ્નિ એને વધારે છે.

ગ્રહણીગજ કેસરી રસ—ગંધક, પારો, અગ્નિક ભસ્મ, હિંગળોક, લોહ, જખણ, બાળખીલી, મોચરસ, વછનાગ, અતિવિષ, સુંક, મરી, પીપળામૂળ, ધાવણીનાં ફલ, શેકેલી હરદેદળ, કોહું, નાગ-રમોચ, અન્નમો, ચિત્રક, દાડમ, કહાડી છાંતની રાખ એ બધું એકેક તોલો લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ધંતુરાનાં ખીજ અને કાચકાના ગોળા એ સમભાગ, અરીણુ ચાર ભાગ, એ બધાને એકત્ર કરી ધંતુરાનાં પાનના રસમાં ચુટી તેની મરી જેવડી ગોળા કરવી. તે ગોળા આપવાથી સંગ્રહણી, રક્ત આગ, શળ, ઘણા દિવસનો અતિસાર, જ્વર અને સાધ્યાસાધ સંગ્રહણી એનો નાશ કરે છે. આનું નામ ગ્રહણીગજ કેસરી રસ કહે છે.

અગ્નિ સુતુરસ—ક્રોડીભસ્મ એક ભાગ, શખજમ બે ભાગ, પારો અને ગંધક મળી એક ભાગ, મરીનું ચૂર્ણ ત્રણ ભાગ. એ સર્વ એકત્ર ખસ કરી તેને લીંબુના રસમાં ખસ કરવો. આ અગ્નિસુતુરસ યુક્તીપૂર્વક ધી સાકર સાથે લેવાથી ઘણા દિવસનો અગ્નિમંદ તથા ક્ષિણતાનો નાશ કરે છે. અને પીપરના ચૂર્ણ અને ધી સાથે સંગ્રહણી વિકાર અને તક સાથે શોષ, જ્વર, અરોચક, શળ,

ગુલ્મ, પાંડુ, ઉદર, અર્થ, સંઘ્રહણી એનો નાશ કરે છે. આ રસને પ્રમેહ ઉપર યુક્તિથી આપવો તેથી તેનો પણ નાશ કરશે.

ઘ્રહણી કપાટ રસ—પારો ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, ત્રિકટુ ત્રણ ભાગ, છર્દી, ટંકણખાર, ધાણા, હિંગ અને અનમો એ પ્રત્યેક પારાથી હુંપટ અને સંયજ પારાથી આરગણો અને આ બધાં બરોબર ટોટી ભસ્મ મેળવી ખલ કરવો. આ ઘ્રહણી કપાટ રસમાંથી બે માસાં સુધી છાશ સાથે ભક્ષણ કરવાથી સંઘ્રહણીનો નાશ કરે છે.

પૂર્ણચંદ્ર રસેન્દ્ર—પારા ગંધકને આસન ગણે અને જેડીમંથના કાઠામાં એક દિવસ ખલ કરી પછી હ્રદ, શંખ, મૈક્રિક અને મંદુર એની ભસ્મ પારા બરોબર મેળવવી. પછી ભેંચકોળાના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી તેનો ગોળો કરી ભુધર યંત્રમાં પચવવો. શીત થયા પછી બારીક વાટી નાંખી નાગરવેલના પાનના રસમાં એક પહોર ખલ કરવો એટલે આ પૂર્ણચંદ્ર રસેન્દ્ર થયો. આ રસને ધી અને મધ સાથે લેવાથી પુષ્ટિ ને વીર્ય વધારે છે. અને અગ્નિદીપન કરે છે તેમજ પિત્તરોગ, પિત્ત સંઘ્રહણી, પિત્તનો અર્થ રોગ, એના ઉપર આપવાથી ઘણા રોગનો નાશ કરે છે.

ચિત્રાંબર રસ—શુદ્ધ પારો અને ગંધક એની કળલી અને અત્રક ભસ્મ એ લોખંડના વાસણમાં ધીમાં મંદાગ્નિથી પચવવાં અને લોખંડના દંડથી ધુટતા જતું. પછી નીચે ઉતારી ત્રણ દિવસ છરાના કઢાણની ભાવના આપવાથી ચિત્રાંબર રસ તૈયાર થાય છે. આ રસ અનુપાનથી એક માસો આપવો તેથી સંપૂર્ણ ઉપદ્રવથી યુક્ત એવો સંઘ્રહણી, આમ, શળ અને પ્રવાહીકાનો નાશ કરે છે.

અગસ્તિ સુતરાજ રસ—પારો, ગંધક અને હાંગલોક એ તોલો તોલો; ધંતુરાનાં બીજ અને અશીષ એ બંને તોલો એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. આ અગસ્તિ સુતરાજ રસ સુંક, મરી, પીપર અને મધ એ અનુપાનથી એક યુજ આપવો તેથી ઉલટી, શળ, કફ, વાન સંબંધી વિકાર, અગ્નિમાંધ, અને નિદ્રા એનો નાશ કરશે. અને સર્વ પ્રકારના અતિસાર ઉપર છરા અને જલદ્રવ સાથે આપવો.

કનકસુંદર રસ—હાંગલોક, મરી, ગંધક, પીપર, ટંકણખાર, વજનાગ, ધંતુરાનાં બીજ, સર્વ સમભાગ લઇને ભાંગના કાઠામાં એક પહોર ખત્ર કરવો અને ચણા જેવડી ગોળી કરવી. એ ગોળીથી સંઘ્રહણી, અગ્નિમાંધ, જ્વર અને અતિસાર એનો નાશ થાય છે. આ દવા ઉપર દહીં ભાત અથવા તક ભાત વધારે પદ્ય છે. આ રસને કનકસુંદર રસ કહે છે.

ક્ષાર તામ્રરસ—શંખ ભસ્મ, જવખાર, તામ્રભસ્મ, કોટીભસ્મ, લોહભસ્મ, મંદુર, ટંકણખાર, સુંક, મરી, પીપર, સિંધવ એ સર્વ સમભાગ લઇને જળભાંગરાનો રસ, ઐડુસાનો રસ અને આદાનો રસ એની જુદી જુદી ભાવના આપવી અને તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ક્ષાર તામ્ર રસ શ્વાસ, કાશ, શ્લેષ્મ, છર્દી જ્વર, મંદાગ્નિ અને ઘ્રહણી દોષ એના ઉપર યોગ્ય અનુપાનથી આપવો તેથી સાત દિવસમાં શુષ્ક જણાશે. આ જુદા વ્યાધિ ઉપર મંડળ સુધીની સુક્ત સુધી આપવો અને તે જે વ્યાધિ ઉપર આપવામાં આવે તે વ્યાધિનું અનુપાન આપવું.

અતિસાર અને સંઘ્રહણીના કુદરતી ઉપાય.

અતિસાર અને સંઘ્રહણી ઉપર દુઢ ઘણી દવાઓ લખી ગયો છું, હજુ પણ સંખ્યાબંધ દવાઓ દાદાદિ અને માત્રાદિ વગેરેની લખવાની બાકી છે. આપણા ઋષિ મુનિઓએ એક એક રોગ ઉપર ૧ સંખ્યાબંધ દવાઓ લખેલી છે. ડારણ દરેક માથુસની પ્રકૃતિ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે, એટલે

તેની પ્રકૃતિને માફક આવે તેજ દવા અસર કરી શકે. મને પોતાને સંચલણી જેવો મહાન વ્યાધિ સંવત ૧૯૪૪ થી સંવત ૧૯૫૩ ની સાલ સુધી ચાલુ રહ્યો હતો. એ વ્યાધિને મટાડવા અને આગળ વધતો બંધ કરવા મેં કાષ્ઠાદિ દેશી દવાઓ, ભસ્મો, માત્રાઓ અને અંશોપેથીક દવાઓનું સેવન કર્યું હતું એટલુંજ નહિ પણ સપ્તેની કોસફરસ પીલ્સ લગભગ ત્રણસો આધી હતી પણ બધું ધૂળ ઉપર લીપણુ જેવું હતું. બ્યારે મને ત્રણ ચારથી વધારે ઝાડા થતા ત્યારે ક્લોરોડાઇનના પંદર લીસ ટીપાં લેતો અને તેજ દવાથી ઝાડો અટકતો. મારે એ દવા બે વખત લેવી પડતી. લગભગ દસ વર્ષ સુધી રહેલો વ્યાધિ મને કેવી રીતે મટ્યો અને તે મટાડવા મેં કેવા ઉપાયો કામે લગાડ્યા તે હું વાંચકવર્ગે આગળ મુકું છું.

આ વ્યાધિ સંબંધે હું જે જે ઉપાયો લખીશ તે મનકલ્પિત નથી પણ તદ્દન સત્ય છે. કાશ્વુ તે મારી નિત્યનોંધ પોથીમાં જેના તે દિવસે લખાયા છે. નોંધપોથીના ઉતારા મુકવાથી આ લેખ લખાણુ તો ચરોન્ન અને તેથી વાંચનારને વખતે કંટાળો આવશે એ વાત ખરી છે તોપણ આ વ્યાધિથી પીડાના દર્દીને પોતાને ચએહું દર્દ નાશુદ કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી થશે એમ મને લાગે છે. કાશ્વુ હું પોતે વૈદકશાન ધરાવનાર હોવાથી મેં એ વ્યાધિ મટાડવા કેટલો પ્રયત્ન કર્યો હશે તે વિચાર અતે જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. સંવત ૧૯૪૪ ના સાલના વૈશાખ અને જેઠ માસમાં ખેરાળુ કરખામાં અને આબુખાળુના તમામ ગામોમાં કોલેરાનો ભયંકર વ્યાધિ ચાલી રહ્યો હતો તે વખતે હું ખેરાળુમાં વહીલાતતું કામ કરતો હતો. ખેરાળુમાં ભાટવાડામાં મેં ભાડાથી મકાન રાખેહું હતું. હું જે મહોલ્લામાં રહેતો હતો તે ધરના પાડાશમાં પણ કેટલાકને કોલેરા ચર્ધ ગયું હતું અને મારા મહોલ્લામાંથી લગભગ ત્રણ ચાર માણસ એ વ્યાધિથી મરી ગયા હતા. માફ મકાન નહીના કિનારા પાસે હતું. વચ્ચે એક વાડાની જમીન હતી. નદીને કિનારે પ્રેત સંસ્કાર કરવાની સ્મશાનભૂમિ હતી. આ સ્થળે ગામમાંથી પણ તે વખતે કોલેરાથી મરણુ થએલાનાં મકદાં બાળવા લોકો આવતા હતા. પ્રજાવર્ગે આ વ્યાધિથી ભયભિત થઈ ગયેલો હતો. આ વખતે ખેરાળુમાં સિતારામ દાજી બ્રજે નામના વહીવટદાર અને સેકન્ડ ક્લાસ મેજિસ્ટ્રેટ હતા, તેઓ કુટુંબ વત્સલ હતા અને સર્વ કુટુંબ સાથે રહેતા હતા. હું પણ મારા કુટુંબનાં માણસો સાથે ખેરાળુમાં હતો. મે. વહીવટદાર સાહેબ કોલેરાના વ્યાધિથી ઘણા ભય પામતા હતા. તેથી રાત્રિએ પણ દસ અગીયાર વાગતા સુધી મને અને બીજા મિત્રોને ઘેર જવા દેતા નહોતા અને વાતચીત અને ખીજી ગમતમાં વખત કાઢતા હતા. સંવત ૧૯૪૪ ના વૈશાખ વદી ૧૪ ને શુક્રવાર તા. ૮ જુન સન ૧૮૮૮ ના રોજ રાત્રિના અગીયાર વાગે હું મારા મકાને આવ્યો હતો. ઉનાળાના ગરમીના દિવસો હોવાથી મકાનના યોગાનમાં સુવાનો પલંગ હતો, તેમાં સુવા જતાં ખાટલામાં સુઈ રહેલા મહાદેવપ્રસાદને ઉલટી ચએલી માથુમ પડી હતી. તે વખતે તેમની ઉમર બે વર્ષની હતી તેથી તેમને ખાટલામાંથી લઈ જીજે સુવારતાં કોલેરાના ઝાડા ને ઉલટીઓ થવા માંડી. રાત્રિનો વખત, દરદીઓ મહેકામાં પણ વ્યાધિથી પિડાતા ને મરણુ થતાં હોવાથી મન ઉપર ભયની અસરનો ધક્કો લાગ્યો, તેમને ઉપર છાપરી દવાઓ આપવા માંડી પરંતુ ભયને લીધે મને અને મારા કુટુંબને પણ બે ત્રણ વાર ઝાડે ફરવા જવું પડ્યું હતું, પરંતુ તત્કાળ ઝાડો બંધ કરવાની દવા લેવાથી ફરી જવું પડ્યું નહોતું. મહાદેવપ્રસાદને પણ લગભગ બે વાગે આરામ થયો હતો. ત્યાર બાદ ચાર દિવસ પછી હું સુવાસણે ગયો, ત્યાં કોલેરાનું જોર ઘણું હતું. ઝાડાના દર્દથી ચરીર બગડેહું હતું. એકલે ઉપર જણાવેલી વારીખથી મને ઝાડાનું દર્દ લાગુ પડ્યું હતું.

“ સંવત ૧૯૨૬ ના મહા વદી ૧૧ વાર રતી તા. ૧૫ ફેબ્રુવારી સને ૧૮૯૦ ” ના દિવસે લખેલી નિલનોંધમાંથી ઉતારો નીચે પ્રમાણે છે:-

“ સંવત ૧૯૪૪ ની સાલના વૈશાખ માસમાં ખેરાળુ કસ્ટ્યામાં કોલેરાનો રોગ ભયંકર શરૂ થયેલો તે વખતે ઘણાજ માણસો યોડા વખતમાં અને એકજ ઘરમાં ગુજરી ગયેલાં હતાં. આ સપ્તાહમાં એક લાણીયણના ત્રણ છોકરા અને એક છોકરાની વધુ અને ડોશી હયાત હતાં. પ્રથમ મોટા છોકરાને, પછી વચ્ચલાને અને છેવટે ત્રીજા છોકરાને એમ અનુક્રમે કોલેરા થતાં મરી ગયા. ને છેવટ ડોશી પણ ગુજરી ગઈ અને છોકરાની વધુને કોલેરા થયું છતાં તેટલીજ માત્ર બચી. આ બનાવ બે દિવસમાં પૂર્ણ થયા બાદ આવા ભયંકર વખતમાં બીજાં પણ મરણ થયાં હતાં. આવા પ્રસંગમાં ચી. મહાદેવપ્રસાદને કોલેરા થયેલું ઘણી મશીજતથી મટ્યું. આવા મર્યાદા દેખાવની અસર અને ભય મનમાં ઉત્પન્ન થયેલો તેમાં યોડા વખતમાં અનિસારનું દર્દ થયું અને તેના ઉપર ઘણા પ્રકારની દવાઓ કરી પરંતુ તે વખતે કોલેરા લાગુ હતું તેથી ભયની અસર મન ઉપરથી તદ્દન ગયા સિવાય એ રોગ દૂર થયો નહિ; અને ઔષધ ઉપચાર ઘણા કર્યા, પરંતુ તેથી કંઈ પણ ફાયદો થયો નહીં. પરંતુ પરિણામ એ થયો કે એ રોગથી શરીર દિનપરદિન ક્ષિણુ યથ ગળવા લાગ્યું. અને તદ્દન અસકિત આવતી ગઈ. ઝાડો એવો ભયંકર નહોતો કે આની સ્થિતિએ શરીરને પહોંચાડે પરંતુ એ કોલેરાની અસર એવી થઈ ગઈ કે દુનિયા ખોટી છે, અમુક સુદ્ધ સુધી જીવીશું, એ કલ્પના મિથ્યા છે. આવા ભયંકર રોગથી સેંકડો માણસો ગુજરી જાય છે તો આપણે જીવવાની આશા રાખવી એ કેટલું બેવકુફી ભરેલું છે. આવા વિચારો સીમા વગરના આવવા લાગ્યા. તે એટલે સુધી કે કોઈ માણસની વાત ગમે નહિ, સંસારમાં ચિત્ત લાગે નહિ, આનંદનો અસર જરા પણ મન ઉપર થાય નહિ.....આ દુનિયા મિથ્યા છતાં લોકોને કેમ સત્ય ભાસતી હશે, અને ક્ષણિક સુખને માટે કેમ આનંદ પામતા હશે? વાંચવા ઉપર, ખાવાપીવા ઉપર અને કામકાજ ઉપર બીજકુલ દીઠ લાગે નહિ, અને કેવળ વૈરાગ્યમય મન ધર્મ ગયું. બેશક આવા વિચાર અને સ્થિતિ લાંબા વખત સુધી ચાલી હોત તો શરીરને હાનિકારક થાત. પરંતુ વાત એવી હતી કે તે બીજને કહેવાય નહિ. આવા વિચારથી નિવૃત્ત થવાને ટીકવાળી ભગવદ્ગીતા મંગાવી વાંચવા માંડી તેથી પણ જોખતી અસર થઈ નહિ. છેવટે યોડા વખતમાં એટલે આજથી ત્રુમારે દશ માસ ઉપર વડોદરા જઈ થયેલું તે વખતમાં ત્યાં યોગવાસિષ્ઠ રામાયણનું લાપાન્તર વેદધર્મ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થતું જોવામાં આવ્યું. તેમાં મનના નિગ્રહનો જે બોધ જોવામાં આવ્યો તેથી મન ઉપર કંઈક ફેરફાર થતો જણાયો. આથી તે વિષય વાંચવા તરફ મન આકર્ષાયું. અને શરૂથી નીકળતા અંકિા મંગાવ્યા, અને તે વાંચવા માંડ્યા, તેથી મન ઉપરની અસર કમી થવા માંડી અને ઝાડાની સંખ્યા પણ કમી થઈ; પરંતુ દીર્ઘકાળ સુધી મન ઉપર રહેલી અસરે ઘર ક્યું છે, તેથી પ્રસંગોપાત આ દુનિયામાં દ્રશ્યમાન યતા પદાર્થો મિથ્યા છે, અને જન્મેલાને મર્યું અને મરેલાને જન્મ એ નિશ્ચય છે એવા વિચારો આવે છે વિગેરે.

“ મીતી અસાડ વદી ૧૧ શુક્રવાર સંવત ૧૯૫૧ તા. ૧૮ જુલાઈ સને ૧૮૯૫ ને દિવસે નીચે પ્રમાણે લખ્યું હતું.

આજ રોજ કોલેરાની અસર સવારથી થઈ હતી. પરંતુ ઉપગ્રહાપરી દવાઓ લેવાથી મટી ગયું હતું. માણસનો દેહ ક્ષણમંત્રુર છે ને ધડી પડી શું થશે તેની ખબર કોઈને હોતી નથી એ વાત ખરી જણાય છે. ખેરાળુમાં કોલેરાના જોરથી દર્દીના પ્રાણ આહંદશ દલાકમાં જતા હતા. તેથી ભય પ્રાપ્ત થાય એ સાદસીક છે. બીજી હકીકત નથી. સુકામ ખેરાળુ.”

જે કે લાંબો કાળ અતિસાર રહ્યા હતા તેપણ તેથી શરીરમાં અશક્તિ કે ઝાનિ જણાત નહીં, તેમ ધંધાનું કામકાજ કરવા હરકત પણ પડતી નહોતી. અને ભાતભાતની દવાઓ આ બવાથી શરીર જેવુંને તેવુંજ હતું; પરંતુ આ દર્દ જડમૂળથી કેમ જાય તે સાર વારંવાર વિચાર તો હતો. છેવટ એવો નિશ્ચય થયો કે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનાર લોકોનાં જન્મચરિત્ર વાંચવાં આ નિશ્ચયો જનરલ જર્બોર્ન બોશિંગ્ટન વગેરેનાં જન્મચરિત્ર વાંચવાં. તેમાંથી સાર એ જણાયો કે પ્રાતઃક્રિયા વહેલા ઉઠવું અને બહાર ફરવા જઈ ખુલ્લી હવા અને કસરતનો લાભ લેવો.

“ મીતી મહા વદી ૧ શુક્રવાર સંવત ૧૮૫૩ તા. ૧૮ ફેબ્રુવારી સને ૧૮૯૭.

આજ રોજથી પ્રાતઃકાળમાં તારાસ્તાન કરવાનો અને દેવરામગોરની વાડીમાં શ્રી મહાકાળેશ હાથે જઈ દર્શન કરવાનો અને પૂજન કરવા નિશ્ચય રાખ્યો છે. આ નિશ્ચય કેટલે દરજ્જે પાડે છે, એ જો કે શંકરને આધીન છે તેપણ જો એ નિયમ પ્રમાણે વર્તન થાય તો ધણું સંતો રહેલું ધાગ થાય. સિવાય હકીકત નથી. સુકામ ખેરાણું ”

“ ફાગણ વદી ૧ વાર શુક્રવાર સંવત ૧૮૫૩ તા. ૧૯ માર્ચ સને ૧૮૯૭.

સર્વોદય પહેલાં ઉઠવાથી અને ફરવાની કસરત કરવાથી નીરોગપણું, અને શરીરખળ વધે છે અને ખુદ્ધિ તથા વૃત્તિ નિર્ભય અને તિવ્ર થાય છે. મન પ્રવૃત્તિ રહે છે. આ અનુભવ તા. ૧૮ ફેબ્રુવારી સને ૧૮૯૯ થી પ્રાતઃસ્નાનનો નિયમ રાખવાથી થયેલો છે. એટલુંજ નહીં પણ દિવસ મને રાત્રે ખાધેલો ખોરાક હજમ ન થતાં ધંધા ગ્રાહી થઈ નિકળતો હતો અને તે ઝાડો પણ બપોલ અને ખાતજો થતો હતો તે પણ આ નિયમથી બંધ થઈ બે વખત જડું પડે છે. અન્યમાં મોહાશ લાગે છે, અને ખોરાક સારો હજમ થાય છે, વગેરે અનેક ફાયદા જણાય છે. ”

“ ચૈત્ર સુદી ૧૨ વાર શુક્ર સંવત ૧૮૫૩ તા. ૧૪ એપ્રિલ સને ૧૮૯૭.

પ્રાતઃસ્નાનના નિયમથી અને સવારમાં શ્રી મહાકાળેશ્વરની પૂજા કરવાં જવાના નિયમથી જોગ ફાયદો જણાય છે. આજે બે માસમાં પાંચ દિવસ બાકી છે. જ્યારથી આ નિયમ શરૂ થયો ત્યારથી ઝાડાનું દર્દ તદન નાશુદ થયેલું છે. એટલે આ નિયમ શરૂ કર્યો ત્યારથી તે આજ સુધીમાં ઝાડો બંધ કરવાની દવા લેવાની જરૂર પડી નથી. ખોરાકનું પ્રાતઃકાળની ચાલવાની કસરતથી સારી રીતે પાચન થાય છે. પ્રથમ કરતાં ખોરાક વધારે ખવાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ બારે ખોરાક ખાધા પછી અને કેટલાક રેચક ગુણવાળા ખોરાક ખાધાથી રેચ લાગતો હતો તેનાં શાક ખાધા પછી પણ તે હજમ થઈ જાય છે. અને કોઈ વખતે વગર પચેલું માલુમ પડે તો જરા પલ્લાપર જવાથી ખોરાક પચી જાય છે. આ પ્રમાણે અસૂદ્ય ફાયદા જણાવા લાગ્યા છે. બાલ્યાવસ્થામાં જે વખતે ફરવાહરવા વગેરેની કસરત થતી તે વખતે અન્યમાં જે જાનંતી મીઠાશ અને રૂચિ લાગતી હતી તે રૂચિ આજે કેટલાંક વર્ષો થયાં જતી રહી હતી. અને સારી જાતના ચોખ્ખા ખાતાં પણ આગળના અનાજમાં જે મીઠાશ માલુમ પડતી હતી તે મીઠાશ અન્યમાં હોજ નહિ એવા વિચાર ધણી વખતે આવતા હતા તે વાત હાલના પ્રયોગથી નાશુદ થઈ છે. જે અનાજ આપણે ખાતા હતા તેજ અનાજ હાલ ખાવામાં આવે છે તેપણ તેની મીઠાશ અને રૂચિમાં ધણો ફેર લાગે છે. આ પ્રમાણે હાલ તુરંત ફાયદા માલુમ પડવા લાગ્યા છે. ”

સંવત ૧૮૪૪ ના વૈશાખ વદી ૧૪ થી જે ઝાડા મને થતા હતા તેને માટે ધણી દવાઓ કરી છતાં તેથી બીજકુલ અસર થયો નહોતો તેમજ માનસિક વિચારો અસ્લાવાથી પણ જે ફાયદો

જણાવેો નહોતો તેવો અમૂલ્ય લાભ મને પ્રાતઃકાળમાં ઉડી સ્નાન કરવાથી અને દરરોજ હું મારા મકાનેથી લગભગ એક માઈલ ઉપર આવેલા દેવરામ ગોરની વાડીના શ્રી મહાકાળેશ્વર મહાદેવ પૂજન માટે જતો તેથી થયો. તે સ્થળ નદીના કિનારા ઉપર એક રમણીય ઝાડોની ઘટામાં આવેલું હતું. નદીનો કિનારો ને ચારે દિશાઓ ખુલી હોવાથી ત્યાં રમણીય આનંદ લાગતો હતો. કેટલીક વખતે તો હું તે સ્થળે કલાક દોઢ કલાક રાત્રિ હોય તે વખતે પહોંચતો હતો. પૂજન કરી નદીના કિનારા ઉપર ફરવાથી મને વધારે આનંદ લાગતો. આ નિયમથી મારા શરીરની પ્રકૃતિમાં ઘણા ફેરફાર થયા હતા. અતિસાર ને સંગ્રહણીથી પિડાતા દર્દીઓ જે મારી પાસે આવતા તેમને વિશ્વાસ આવવા માટે હું દવાઓ આપતો પણ તે સાથે ઉપરનો મારો અનુભવી પ્રયોગ પણ ખતાવતો. અને પ્રયોગનું ધર્મ સાથે જોડાણ કરવાથી લોકોને સારો આરામ થતો.

મારા અનુભવમાં આવેલી હકીકત મેં મુકેલી છે. નિર્ભળ પ્રકૃતિના અને અજીર્ણ જેવા વ્યાધિથી પિડાતા દર્દીઓ જે મેં અનુભવેલા નિયમોનું પાલન કરશે તો બેચક તેમને લાભ થયા વિના રહેશે નહિ.

અતિસાર વિષેના હાલના વિચારોમાં મારે કેટલાક ફેરફારો કરવા પડ્યા છે. અતિસાર થવાનું પ્રથમ કારણ ખોરાકને બરાબર ચાવ્યા વગર હોજરીમાં જવા દેવો તે છે. આ ઉપરાંત ખીંતું કારણ જન્મતી વખતે બહુ પ્રવાહીઓ પેટમાં કામલ કરવા તે છે. આપણો ખોરાક પાચન કરનાર કોઈ અગ્નિ પેટમાં ભડકાડ જળ્યા કરતો નથી, પરંતુ અચુક અચુક પાયક રસો છે, જે રસો ખોરાકને પચાવે છે. તે એવી રીતે કે જેમ ગંધકના તેજામાં કોઈ ધાતુનો કટકા નાંખ્યો હોય તોપણ તે ઓગળી જાય છે, તેવી રીતે પેશા પાયક રસોમાં ખોરાક ઓગળી જઈને પછી ચૂસાઈ જઈ તેનું રક્ત બને છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે જન ઍસીડમાં ધાતુનો આરીક જૂડો નાંખ્યો હોય તો તેને ઓગળી જતાં જેટલો સમય લાગે તેના કરતાં મોટા મોટા કટકા નાંખ્યા હોય તો ઘણોજ વધારે વખત લાગે, તેવીજ રીતે બરાબર ચાવ્યા વગર ગળી જવાયલો ખોરાક પચતાં ઘણોજ વધારે સમય લાગવાથી ખોરાક પેટમાં કહોવા લાગે છે, અને અતિસાર થાય છે. વળી જે ઍસીડમાં પાણી ખૂબ રેડીને તેને ‘ડાઈલ્યુટ’ કર્યો હોય તો ધાતુને ઓગાળવાનું કામ તે બહુજ મંદ રીતે અને ઘુજ પ્રમાણમાં કરી શકે છે. આવીજ રીતે જન્મતી વખતે બહુ પ્રવાહીઓ પેટમાં જવાથી પાયકરસો ડાઈલ્યુટ થઈ જવાથી તેમની પાચન કરવાની શક્તિ બહુ મંદ થઈ જાય છે. જળવાન બદરવાળાઓ તો આ નિયમનો ભંગ કરે તો કેટલોક સમય તેમને દેખીતો ગેરલાભ જણાતો નથી. પરંતુ નિર્ભળ બદરવાળાએ તો જન્મતી વખતે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાનો અને ખોરાક જેમ બને તેમ ઘોરો ખાવાની સાવધાનતા સેવવી જોઈએ. ગમે તેવો સખ્ત અતિસાર નીચેના કુદરતી ઉપાયથી મટાડી શકાશે.

આખો દિવસ મમરા, પુંવા, અને છોલેલાં સફરચન સિવાય કાંઈજ ખાવું નહિ. અને પાણી જેમ બને તેમ કમતી પીવું. અને ફક્ત એટલા પેટને ઠંડા પાણીથી બહુજ શીતળ રાખ્યાં કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી એક બે દિવસમાંજ ચમત્કારિક લાભ જણાશે. પછી ધીરે ધીરે ખોરાકમાં ખાજરી વગેરેની રોટલી અને સાથે ગોળ કે એવો કોઈ ગળપણવાળો પદાર્થ લેવો છતાં પેટમાં કોઈ પણ ગરમ કરેલો ઉતો ઉતો પદાર્થ અચૂક મીઠું, મરી, મરચાં, વગેરે કોઈ મસાલો લેવો નહિ. દરેક પદાર્થ ઠંડો થયા પછીજ પેટમાં જવા દેવો. ગરમ ગરમ દુધ પણ ન પીવું. આ નિયમોનું પાલન કરવાથી થોડાજ દિવસોમાં સખ્તમાં સખ્ત અતિસાર મટી જાય છે. આ કુદરતી ઉપાય બહુજ અકસીર છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતક્રિદામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પાતામ્યરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરશ્વિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જ્ઞેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Men's sana in corpore sano”

“પહેલું સુખ તે જાતે તર્યા.”

પુસ્તક ૫ સુ.]

ઓગસ્ટ, ૧૯૧૨.

[અંક ૮ એ.

What We May Learn from the Passing of the Great.

BY DR. CHARLES E. PAGE, M. D.

To thinking men and women, some examples of “regular” medical practice are as appalling as they are absurd, from that given to the poor hospital patient all the way up to multi-millionaire Gates, who recently passed away in Paris. When his over-taxed heart needed rest, and was getting it by means of beating slowly and feebly, his physicians employed strychnine in doses small enough not to kill him outright, to make his weak heart beat faster because of the added load, a treatment as vicious as it is common and well-meant, and which finally ended the patient's life. Mr. Gates and every such patient ought to have been allowed to die a natural death, or to get well by means of natural and helpful treatment. Could he have had this from the onset of his attack, he would in all probability have recovered and have been about his business days ago. The fact that he had vitality enough to withstand the poisoning treatment as long

as he did is proof enough of 'this to the mind of every bed-rock student of physiology and hygiene. Day after day we were informed that his heart "responded to the treatment!"' The following from my article in the New-York *Medical Times*, for January, 1911, on "What Constitutes a Specialist" further elucidates the question of the prevailing drug treatment for the sick and its tendency to prevent recovery.

"The heart of Tolstoi has ceased to beat; 'two of the leading heart specialists of Moscow' put a stop to it: 'His heart succumbed shortly after he had issued from under the influence of an injected stimulant,' says the account concerning the death of the great Russian. Even at the advanced age of 82, a man has a right to die a natural death unless he be convicted of some heinous crime and sentenced according to law. Neither Tolstoi, at 82, nor Leo XIII, at 90-old, can be said to have died a natural death, in view of the potent drug-treatment employed in both cases. The weak, feebly-beating heart of a sick man is like unto the weak, over-taxed housewife; both need the utmost rest instead of being given more work. The injection of stimulants for the weak heart is analogous to lashing the back of an exhausted washer-woman to drive her back to the washtub.

"In the late Pope's case, on the last day of Nature's fight against fearful odds—not of the patient's age, but of the treatment—Dr. Lapponi said, 'He is being kept alive by stimulants!' God help the poor-devil laity in face of such ignorance among so-called eminent practioners! No life has ever been prolonged by even the fraction of a second of time by any potent drug-poison, whether or no it be described as a stimulant. On the contrary, every such procedure is properly regarded as 'kicking a man down.' Dr. Lapponi added: 'During the last twenty-three hours; His Holiness has had two injections of camphorated oil, three of caffeine and two of salt water, besides drinking stimulants!' The healthiest jungle-tiger would have succumbed to such brutal treatment. It is because such treatment is 'regular' and long-prevailing that such methods as Christian Science, so-called, and other faith-cures have acquired such vogue. They do not *poison* their patients; hence, many of their patrons get well, or about again, in spite of little or no aid from the 'treatment'!"

At the present time (Autumn, 1911), the daily bulletin from Oxford, N. H., reads as follows:

"The condition of Judge Richardson of the Massachusetts Superior Court, who is critically ill at his summer home here, remains much the same. Very slight hope is held out for his recovery, and the only thought now of his attending physicians is to make his illness more bearable. Dr. G. M. Garland, of Boston, was in consultation with Dr. W. M. Barnes, and opiates were administered to relieve the severe pain. His waning strength is being supported with stimulants."

In view of the foregoing, is there anything strange in the numerous cases of sick people said to be past hope of recovery, but who strangely get well when medical men cease their attendance, patients, who are said to have been cured by Christian Science, perhaps? In all such cases the simple fact is that they began to recuperate on leaving off drugs.

Sir Frederick Treves, one of the most eminent surgeons in England, and physician to the late King Edward, is by no means a "Christian Scientist" in the ordinary sense of the term; but here is what he said in an address before a scientific association: "*I look forward to the time when the people will give up the extraordinary habit of taking medicine when they are sick.*" About all physicians of Sir Frederick's calibre hold like convictions. Nevertheless, all of our medical colleges are teaching their students to treat the sick as Judge Richardson and the present Pope are being treated. As for therapeutic fasting, a most precious and potent procedure for aborting every acute disease; hydropathy, with its innumerable procedures in the rational, physiologic treatment for both chronic and acute diseases; massage, etc., practically this sort of thing is altogether ignored.

In an article on "The Curative Treatment of Pneumonia; With Points on Hydrotherapy and Therapeutic Fasting in Fevers" (*Medical Record*, December 23, 1905), by the present writer, the following paragraph is appropriate in this connection:

In the discussion following the reading of an essay on "Hydrotherapy: Its Scientific Basis," by Professor Putnam, of Harvard University, recently, Dr. Coggeshall insisted that "it is disgraceful

that students should be allowed to graduate from our medical schools with practically no systematic teachings in regard to nonmedicinal therapeutics," and Dr. Rogers remarked, jocosely, that "medical colleges ought to cease to graduate men who don't know the difference between a Scotch douche and a hot Scotch." Kussmaul was quoted as follows: "Of hydropathy the average physician knows almost nothing. Here is a great gap in the education of our physicians; here is the real cause of their inability to cope with the empirics for the favour of the public." Professor Crede of Leipsig, remarks that, "If physicians were better versed in these branches, the quacks would be greatly curtailed," which is only another way of saying that many quacks are more efficient in practice than the average practitioner.

No greater folly can well be conceived than feeding any patient critically sick with any accute disease, during the progress of the disease, since all the energies of the vital organism are fully engaged in its efforts to "throw off" the disease by eliminating the disease-producing matters, or, so to say, its efforts to recover "that just balance which we call health." In every such crisis the functions of digestion and assimilation cease for the time being, and for a time all food, save water, is ingested for putrescence and blood-poisoning, and to add terribly to the diseased condition.

The disastrous effects of forced feeding have been vividly portrayed by the late Dr. William Jenner. Twenty years ago Sir William Jenner, in an address before the Midland Medical Society, of Birmingham, England, referring to the vicious effects of forced feeding said: "I have seen the patient restless, sleepless, his temperature raised several degrees above what it had previously been, vomit, eject a quantity of curd, and at once the restlessness cease, the temperature fall, the skin become moist, and the patient drop into a quiet sleep. All the threatening symptoms vanish with the ejection of the offending material. Or the undigested curds may accumulate in the bowel, inducing flatulent distention, pain, restlessness and increased febrile disturbance. Under these circumstances I have seen an enema bring away a large vesselful of offensive, sour, undigested curds. Or, again, the undigested curds may themselves (and this has not been an uncommon consequence of milk diet in my experience) irritate the bowels, and produce, keep up, or greatly increase diarrhoea."

Hippocrates was a wonderfully wise man, and one of the wisest things he ever said, as it seems to me, was that it is best to withhold food during the progress of all fevers; and therapeutic fasting has from his day to ours been the sheet-anchor of every expert sick-room dietist in all acute diseases.

What, then, can we think of the wisdom of the Pope's doctors in employing forced-feeding in the case of their feverish, gouty, rheumatic patient who has no appetite, as though nourishment and strength from food were simply a question of swallowing, rather than of digestion and assimilation! A report from Rome during his illness assures us that "during the day he ate the yolks of three eggs and two bowls of chicken broth, and drank a pint of sterilized milk!" Compare this with the experience of Dr. Casey A. Wood, a prominent Chicago physician, who, in a contribution to a medical journal, reported the cure of forty-seven cases of severe rheumatic arthritis in hospital and private practice by means of fasting, meaning absolute abstention from all food, for from four to twelve days. This happened more than twenty years ago when Dr. Wood was a professor in the medical department of the University of Montreal, Canada, and in a communication to the present writer a couple of years ago, he assured him that this had been his invariable rule in all acute diseases, which, of course, means that the results have been eminently satisfactory, as they certainly have in my own practice during the past quarter century of very busy professional work.

Dr. Frederick P. Henry has declared ("System of Practical Therapeutics," Hare) that during the progress and at the height of fever, water is the only nutriment we have. He says: "The blood is of a dark, blackish-red color, and is generally obtained by needle puncture of the finger with more than ordinary difficulty," indicating conclusively a deficiency of water. But shall we not nourish the fever patient? Assuredly, yes; but, as Dr. Henry remarks, "the question of nourishment is a relative one, depending upon the immediate wants of the system. To a person perishing from thirst, nothing is so nutritious as water. The strongest argument for the cold-bath treatment in typhoid fever is that it prevents tissue degenerations, especially of the heart, which are generally ascribed to long-continued drought.

We do not attribute the dessication and decay of vegetables during the torrid heat of summer so much to the presence of heat as to the absence of water, and the facts with reference to our own tissues during the heated term of a fever are precisely analogous. In a word, our bodies, in health, are more fluid than solid, and cannot perform their functions unless this fluidity is maintained."

When convescence is fully established and the condition of the stomach such as to indicate the possible degestion of food, and the patient normally hungry, the time has come when food will prove a nutriment instead of a drug. The fasting patient will shortly have no movement of the bowels; there is a normal closure, so to say, under these conditions. There is never any occasion for purging in these cases, and we may well take to heart the dictum of Hippocrates that "physic is the hardest medicine for the system to withstand." After a few days of feeding, the patient out of bed and exercising, the bowels will get in condition for a natural movement. The diet should be plain and frugal. Until this condition has been reached there is usually no appetite and there is often a feeling of disgust for food. To compel such a patient to take food, or to tempt the appetite with palate-tickling dishes, or to employ "tonics" to excite a fictitious appetency, all this sort of thing is a play for prolonged illness and a heavy mortality.

Reducing fever directly by means of drugs has been fitly characterized by Dr. Simon Baruch, as follows: "The chief advantage of antipyretics seems to be that their use enables the fever patient to *die with a fairly normal temperature*." Thus is the doctor the ally of the disease. The vitality of the patient goes down with the temperature when influenced by antipyretic drugs.

The same principle applies throughout the entire list of potent drugs employed for the suppression of symptoms, as, for example, *affine* for the Pope when his heart was weak (and so, he is "better" one day, and worse the next, and likely to die); strychnine for Mr. Gates, whose heart "responded to the treatment," as we were informed from day to day; digitalis, the favorite "heart remedy"; morphine for pain, analogous to "muffling the alarm-bells during a conflagration," as the late Dr. Felix Oswald so aptly described it; and

so on all along the line. Do we need to look further for an explanation for the rise of "Christian Science" and the various faith-cures? Verily, "absent treatment," meaning with me in this instance the absence of doctors and drugs, would have prolonged the lives of Leo. XIII, Tolstoi, Gates and scores of other good and eminent men whose names we can recall and who passed away by the same route; and it would give Pope Pius a fair chance for his life. But, could these good men have had really helpful, natural treatment from the outset of their illness it is altogether probable that they might have been restored to health.

Let us understand the fact in all its significance that sickness is simply Nature's, or to say the animal organism's call-down for disease-producing living habits, and short of extreme old age, practically all persons who are thus "called down" will recover if properly treated. And, moreover, old age is a relative term, some individuals being "older" at forty than others at eighty. "While there is life there is hope," and this, especially, if the sick have help instead of sand-bagging!

—Physical Culture.

સાંપ્રતકાળમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ.

લેખક:-ત્રી.

વીસમી સદીના સુધારાની અસર આપણી મંસારીક અને વ્યવહારીક આખરો ઉપર થઈ છે તેના કરતાં આપણા દરરોજના ખાનપાન ઉપર તે બેધએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં થઈ છે. શાસ્ત્રકારો કહે છે કે:—

અતિદર્પે હતા લઙ્ગ અતિમાને ચ કૌરવાઃ ।

અતિદાને વર્ત્તિર્વદ્ધઃ સર્વ મત્યન્ત ગર્હિતમ્ ॥

અતિદાનાદ્વર્ત્તિર્વદ્ધો હાતિપાનાત્સુયોધનઃ ।

વિનષ્ટો રાવણો લૌલ્યાદતિ સર્વેત્ર વર્જયેત્ ॥

અર્થાત: રાવણે ઘણો ગર્વ રાખ્યો ત્યારે તેની લંકા નાશ પામી; કૌરવોએ ઘણું અભિમાન રાખ્યું તો તે નાશ પામ્યા, ઘણું દાન આપવાથી ઇન્દ્રારાજ બંધાયો મારે 'ને અત્યંત છે તે નિંદા છે. અથવા તો ખીજા શ્લોકમાં પણ કહ્યું છે કે ઘણું દાન કરવાથી ઇન્દ્રારાજ બંધાયો, અતિશય અભિમાન રાખવાથી દુર્યોધન બંધાયો; અને અતિશય ગર્વથી રાવણને નાશ થયો, મારે સર્વદા અતિપણીનો ત્યાગ કરવો એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે.

આપણા ખાનપાનનો સુધારો પણ હૃદયહાર બવાથી તેનું પરિણામ રોગ, દુઃખ અને અસ્થા-યુષ્ઠ છે. સદીના આરંભકાળમાં મનુષ્યોનો ખોરાક ફળોનોજ હતો. તે પછી કંદમૂળો શોધી કઢાયાં અને પછી અનેક જાતના અનાજોની શોધ થઈ. તેવાં અનાજો કે ફળો શરવાતમાં કાચાં ખાતા

અને તે પછી દાંતની મહેનત ઝોઢી કરવા બાકી કે રોધીને ખાવા લાગ્યા. પછી તેમાં ગાદુધ, મહિયોલું દુધ ઇત્યાદિ અને તેનાં દહીં, છાચ અને ઘીથી તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા લાગ્યા, પરંતુ એટલેથી ન અટકતાં છઠ્ઠા ઇન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા અને વધારે ખોરાક કેમ ખવાય તેની શોધ કરી પરિણામે મીઠું, મરચું, આમલી, આમચુર, મરી, હાંચ, રાધ હસાદિ અનેક જાતના મસાલાઓ શોધી શક્યા. વળી ખોરાકને મિષ્ટ કરવા ગોળ, ખાંડ સાથે ઈત્યાદિ જનાવવા લાગ્યા અને અનેક જાતનાં પંકાઓની શોધ થઈ. અને બાસુડી, શીખંડ, દુધપાક જેવાં અનેક જાતના પેયપદાર્થો પણ જનાવ્યા. આથી દાંતની મહેનત ઝોઢી થઈ અને ખોરાક પણ વધારે ખાવાની અતુકગતા થઈ. આજથી પાંચસ કે ચાલીસ વર્ષ ઉપર આપણે ખોરાક ઘણો સારો હતો. તંત્રીને પાકું યાદ છે કે અગ્રે નાનતાં જન્મવા જતા તેમાં જન્મણમાં લાડ, કે કંસાર કે દુધપાકજ કરવામાં આવતાં, અને તેવા જન્મણ સાથે માત્ર એક કે વધારેમાં વધારે એ શાક કરવામાં આવતાં. અભારે સારા સ્થિતિ બોલનારાં સંખ્યાબંધ શાક, ચટણીઓ, રાતનાં, ચણાં, જાનજાનનાં અથાણાં, ભજયાં ઇત્યાદિ થાય છે. અને આણસો હદ બહારનું પેટ તણવું થતાં સુધી ખાય છે. આટલેથી મુકારો અટક્યો નથી. નહા, દોશી, કોકો, મોરા, લેબોનેડ, ભાંગ અને યરંગતો જેવા અનેક જાતના પેયપદાર્થો પણ વપરાવા લાગ્યા છે. ગામેગામ ને દામેદામ નહા, દોશી, બીસુડીટનાં વિશ્રાન્તિગૃહો થતાં જાય છે. દારૂની કે નહા, દોશીની દુકાનની સામે રોડ, ભજયાં, ગંડીયા, ચેવડા, વગેરેની દુકાનો લેણપણી હોય છે.

અને મનુષ્યો સમિતકાળમાં છઠ્ઠાદિન્દ્રિયના સુવાસ બની ગયા છે. કનિષ્ઠ વર્ગના લોકો તો આવાં *there is usually* કે દુકાનેભરેથી ખાનપાન લે છે, પરંતુ મધ્યમ અને ઉત્તમવર્ગના મનુષ્યોને તો તેમ *for food. To comp* તથા તેઓને ત્યાં સવારમાં નહા, દોશી, દુધ વગેરે પીનાં કરતાં આઠ વાગે છે. *appetite with palate-tick* સ્વાદિષ્ટ ભોજન કરવામાં અપ્રીયાર થાય વાગે છે. પુરોષોને જાણ્યા *a fictitious appetency, all* સ્વેદાદિ, અત્યેષ્ટ રિતેરે પરવારવામાં લેવાય છે, એટલામાં પાછા *illness and a heavy mortality.* છે. અને તે પરવારનાં આઠ નવ વાગે છે. એટલે સ્ત્રીઓનું

Reducing fever directly by ઈરી જગ્યામાંથી અનિત થાય છે. ઉત્તમ જાતનાં નીતિનાં *racterized by Dr. Simon Baruch,* એજગ્યાનો કેન્દ્રિયું જાન આપવાનો વખત તેમને બીજકુલ *of antipyretics seems to be that their usual* પહેલે તેટલો ખોરાક ખાઈ જાય છે. અને *to die with a fairly normal temperature.* છે, અને અપ્રાણીય થઈ ગયા છે. ત્યાં સુધી *ally of the disease. The vitality of the patient* અને અપ્રાણીય મરણથી મુક્ત થશે નહિ. *temperature when influenced by antipyretic drugs* કરવાનો છે વગેરે ખાનપાનમાં છે.

The same principle applies throughout the entire (કે) એમણે સુરોપ અને *drugs employed for the suppression of symptoms, as,* ઈરીમાંથી ઉપરનો અથ. *caffeine for the Pope when his heart was weak (and so, he* એ આહાર થોડા પર્યાં. *one day, and worse the next, and likely to die); strychnin* રવામાં અને તેને મોક. *Gates, whose heart "responded to the treatment," as we* નહિ પણ મારુટો *formed from day to day; digitalis, the favorite "heart reme* ખાનપાન તેવાર ક. *phine for pain, analogous to "muffling the alarm-bells dur* વર્તે પ્રથમ અંકમાં આ. *flagration," as the late Dr. Felix Oswald so aptly descr*

આથી મુશ્કેલી થાય, આ
પણી તડવો મુશ્કેલી છે!

શ્રમજીવી શુદ્ધ વર્ગની સ્ત્રીઓના ધરમાં જાડાં તાંબા પીતળનાં વાસણોનો ખખડાટ નથી. તેમને તે ચુલ્લે ચડાવવાની, તેમાં ભરવાની, પીરસવાની કે તે ભાંજવાની ઉપાધી નથી. દાળ કે છાશ અને રોટલો, બહુ તો કાંદાની કચુંબરના વૈભવ સહિત, ખાનાર મચ્છર વર્ગની સ્ત્રીઓ, ધાતુનાં પાત્રો અને વિવિધ વાનિઓ અને પકવેલાં અન્નોની ઉપાધિથી રહિત હોવાથી તેઓનું ભોજનપ્રકરણ સદ્-ભાગ્યે બહુજ દુર્લભ અને સાદું છે. સવારના સાત વાગ્યે ચુલ્લામાં છાણું મૂકતાં જોતામાં રસોઈ થઈ જાય છે અને નવ વાગ્યે તો સ્ત્રી, જમાડીને, જમીને, અને પરવારીને, નિશ્ચિત થઈને તો કદાચ રેંટીઓ ઠાંતલી કે જોડકાં સીવતી કે, મચ્છરી કરવા ચાલી ગયલી તમે જોશો ! રાત્રે પણ તેમને રાંધતાં ખાતાં પીતાં અને પતાવતાં માંડ કુલ એક કે દોઢેક કલાક ચલો હશે.

હવે જરા મોખાવાળા દિન દિવસનાં કુટુંબમાં જુવો. ખાવા પીવાનું એ નાનું પ્રકરણ કુલીને મોટા ભાગવતનો દશમસ્કંધન અનેલો જોશો. મોટાં સામુદ્રથી તે નવી નાની વહુ સુધી સપ્તર્ષિજ રહેલાં મહેલાં બેસાંઓને તમે મળરકામાં જોયે ત્યારથી તે રાતના દશ વાગ્યે ચાકીને લોચ પોચ ચ-યલાં ઉંધતાં ઉંધતાં તળાકામાં પડે ત્યાં સુધી તેમને, વચગાળે યોગ્ય અંતરા સહિત રાંધવાના કોષ્ટને કોઈ પ્રસંગમાં કે પ્રકરણમાં પડેલાં જોશો. સવારમાં ચુલ્લો ઉઠાવે ઉઠાવવાથી તે રાતના છેલ્લો દેવના ઓલવવા પર્યંતની પાકશાસ્ત્રની સદ્ગત પ્રક્રિયાઓ તેઓ કરતાં હશે, સવારે દેવદર્શન પણ કરવા જવાને જેમ તેમ દુર્લભ કાલવા જાય તો, હોલા પર મુકેલી કાંઈ ને કાંઈ મીઠા આવે ત્યારે બળી ગયલી કે શેરીના કુતરાઓ ચાટી ગયલીજ ઘણું કરીને જેવામાં આવે ! કુટુંબ જરા વિસ્તીર્ણ તથા સંયુક્ત હોય, અને સાથે શ્રીમંત ન હોય તેથી આદર ન હોય તો તો બિચારી સ્ત્રીઓનો મકાલોજ નીકળી જાય છે. એમનું રોજનું ટાકમ ટેળલ તથા પ્રોકામ તપાસીશું—અને તેજ, આખાં વનનું, સુવાવક, માંદગી તથા મરણના અપવાદો બાદ કરતાં કમનસીબે એકસમ એકરસ છે—તો, શાળના છોકરાઓને ખોરના જે એક કલાક મળે છે તે પણ તેમને મળતો જણાશે નહિ. એ સ્ત્રીઓની નિશાળ તો વળી ત્રણેવાર ચાલે છે. છોકરાઓને સવારની સામાન્ય નિશાળ હોય છે તો ખોરની નથી હોતી. પરંતુ સ્ત્રીઓની તો બન્નેવાર ચાલે છે અને નાહટ ચુલ્લામાં પણ તેમને રાતે ૧ વાગ્યા પર્યંત અધ્યયન કરવું પડે છે. આ કાંઈ અત્યુક્તિ કે હારપરસ નથી. એ શુદ્ધ સત્ય છે.

આ રહું ટાકમ-ટેળલ, ડાયરી, આખાં જીવનનું ચરિત્ર, જે કહો તે—સવારે ૬ થી ૭, ધ્યાવન, ચૈત્યસ્નાનાદિ; ૭ થી ૭.૩૦, દેવપૂજાદિ; ચૂલ્લો સળગાવતાં અને સળગીર હેતાં—દરમીઆન ૧૫ તથા પેટ ભરીને ધમાકો ખાતાં—૮; ૮ થી ૧૦, શાક સમારવું, રસોઈનું પાણી ભરવું, તથા ઘણી રસોઈ તૈયાર કરવી; ૧૦ થી ૧૨ રોટલી વણવી તથા દરમીયાન પીરસવું; ૧૨ થી ૧૨.૩૦ ભોજન; ૩.૩૦ થી ખોરના ૧.૩૦ સુધી એકવાડ પાણી; તે પછી દોઢેલાં કપડાંને ઢીંગડાં મારવાનું, સીવવાનું, નાન વીણવાનું, કપડાં ધોવાનું, ઈ. ઇ. પત્રાળી દડીયા સીવવાનું, કરવાનું, દીવાળતીમાં તેલબતી વાનું, ઇત્યાદિ ઝીણાં મોટાં અનેક કામો સાંજસુધી કરવાનાં હોય છે. કાંઈ નહિ હોય તો સાસુને સાથે, નણંદને ભોજન સાથે, જેઠાણીને દેશણી સાથે એમ લકવાનું હોય છે. લકવાનું નથી હોતું ન્યાતમાં પોતાથી પૈસાદારની નિંદા, પોતાથી ગરીબની મસ્કરી અને આખા ગામની કુચલી કની હોય છે ! અને એમનાં જીવનનાં સૌથી સુખી ભાગો તો એજ છે એમ સ્વીકારતાં શરમ છે. કોઈક અનિયમિત વખતે અકસ્માત અવકાસ મળતો હશે, તેમજ શક સ્ત્રીઓ ખીજ પર દોળી સહ પણ રહેતી હશે એ અપવાદો બાદ કરતાં, અને દોરેલી, સામાન્ય સ્થિતિનાં સંયુક્ત સ્ત્રીનાં રોજનાં જીવનની આ રૂપરેખા સત્યથી વેગળા છે એમ યોગ્ય જણાશે.

આ સ્થિતિ જેવી તેવી દયામણી નથી. પુરૂષો સ્ત્રીઓને સુખી કરવા નહિ પરંતુ વગર પગારે વેઠે લાવ્યા હોય એવું અનુમાન કરવાની એ તેમની દુઃખદ છાંદગી પરથી ઇચ્છા થાય છે. સ્ત્રીને પણ પુરૂષ જેટલીજ વિશ્રાંતિની આવશ્યકતા છે. અને મંથુર વર્ગ પણ હવે આશ્ચર્ય વધુ કલાક કામ કરવા ના પાડે છે. ઈંગ્લાંડના તમામ કામદાર વર્ગનાં મંડળો તથા 'લેખર પક્ષ' ના એમ. પી. ઓ મંથુરો પાસે ૮ થી વધારે કલાક માલીકો ન કરાવી શકે એવી મતલબનો કાયદો સરકારથી ધડાવવા મથી રહ્યા છે, અને ઘણે અંશે તેઓ ફાવી ચુક્યા છે; પરંતુ આપણી હીંદુ સ્ત્રીઓને તો સૂર્યોદયથી તે રાતના ૧૦ ના ટકોરા સુધી રસોડાની શળા પર, સતત ૧૬ કલાક સરેરાસ ચઢેલીજ રહેલી હોય છે ! તે દરમિયાન નારતો પાણી તથા પેશાબ પાણીનોજ વખન આરામમાં જાય છે અને તે પણ સરેરાસજ સોળ કલાક જે પતિરાજ હજી વધારે શોષાખોર હોય, સવાર સાંજ ઉતું ઉતું અને અનેક શાક તરકારીઓ તથા રાયતાં અથાણાં ઉઠાવવાના શોખીન હોય, ઘેર રોજ પેશાણાઓની આવ જ હોય તો તો સ્ત્રીની કમળપત્ની અને વહીવટની પારજ નથી રહેતો. જેટલાક વળી અવરનવર ચંપીના શોખીન હોય છે, અને તેમને રસોઇ પેઠે ચંપી પણ પાયડીના હાથ શેવાય ખીજના દાઢાચની ગમતી નથી હોતી તો તો બિચારીનો ખાર વાગ્યેજ છુટકો ! બૂલ્યેચૂલ્યે થાક અને ઉંઘના ભારથી ચંપીમાં કંઈ કસર થઈ તો તો સામઠા બમણા ખાર વાગે છે ! સ્ત્રીની ચંપી સારી થઈ જાય છે અને એ ઝડપખંધ શિવાયની ચંપીની તે અધિકારિણી નથી. આમ આખા દહાડાનાં, અઢાર કલાકનાં અખંડ વહીવટાં અને પતિસેવાના આ અતુલ્ય બલ્લામાં છેલ્લી શાલ પામરી પછીજ માંડ છ કલાકની નિદ્રાની તે અધિકારી થાય છે, અને તે દરમિયાન પણ છોકરૂં રડે કરે તો તેની વ્યવસ્થા કરવા વચમાં વચમાં જાગવાનું ! આદેને બદલે તેની આગળ એકડો ઉમેરેલા એવા ૧૮ કલાક કામ કરાવવાથી પરિણામ શું આવે છે ? એજ કે તેઓ જીવે છે, 'સર્વાં ધવ' થાય છે તોપણ તેમની સુખસુધાપરથી તેજ તો હમેશને માટે આદ્યું જાય છે, બાંધો તૂટી જાય છે, અને સ્વરૂપહીન, કીકરાં જેવી બની જાય છે. સુંદર વસ્ત્રથી બદસુરતી ઢાંકવા છતાં, વસ્ત્ર તેનાથી જુદાં પડી આવે છે અને દુર્ગંધતા તથા તેજહીનતા ઢાંકવાને બદલે, સ્પષ્ટતર થઈ આવે છે. હીરાભેતીનાં અવેરાત તથા સોના રૂપાના દાગીનાં, ઝુલતી કોરો તથા સાડીઓ છતાં તે નાટકોની રોણી જેવીજ હાસ્યજનક રીતે કુરૂપ દેખાય છે. એવા એક પણ કીમતી શ્રંગાર વિના કેવલ સફેદ કપડાંનાં એક માત્ર બહારુક અને સ્ફૂર્તમાં મુજબ થયેલી સામાન્ય મુઠુંબની યુરોપીયન નવયુવા કન્યા જ્યારે તેજથી આસપાસનાં રચળને પ્રકાશ કરતી હોય છે, અને દીપી નીકળે છે ત્યારે આપણી સ્ત્રીઓ લગ્નદિ પ્રસંગે સેંકડો અને હજારોના મૂલ્યનાં વસ્ત્ર અને શ્રંગારોનાં પરિધાન છતાં દીપતી નથી, તેનું કારણ શું ? ખાળલગ્ન, અલગ પરતંત્રતા આદિ કારણો તો છેજ પણ તે ઉપરાંત એક મુખ્ય કારણ ઉમરાની અંદરનું સખ્ત બિનખીજાનનું ગદાવહીતરૂં છે તે તેમનાં જીવનની મીઠાશ ચૂસી લે છે. લોહીની તેજમાં શીકાસ આણે છે, અને દુન્યામાં પોતાનો એકડોજ ન હોય એમ પોતાને ગણવાથી આત્મમાનહીન થઈ જાય છે. કુદરતી સ્વરૂપ કરતાં પણ એ ઘીજેજ સ્વરૂપવદ્ધક છે. મુખપર તેજ તો તેથીજ છે, તેના અભાવગ્રીજ આપણી સ્ત્રીઓનાં મુખ મ્હાન, નિરતેજ, હાસ્યરહિત, બયસંતપ્ત, જાણે તાણવાથી પહોળાં થઈ ગઈ અથવા અંદરથી સીવીને વાટવાના મુખ જેવાં બાંધી લીધેલાં થઈ ગયેલાં હોય છે. સામાન્ય વર્ગની દિગ્ને સ્ત્રીઓ કરતાં તો શુદ્ધ મંથુર વર્ગની સ્ત્રીઓમાં ખાસ સૌંદર્ય નહિ તોપણ સુખનો તેજસ્વી ઉલ્લાસ અને હાસ્ય (જે કે કંઈક ખાઈ) વિશેષ છે. તેનું કારણ કામ કદાચ વધારે ભારે કરવાનું હોવા છતાં તેઓને તે કામની ચિંતા અને તેના જામનો ભાર તેમને માથે ઝુમ્મતો હોતો નથી તે છે. વહિલોના કે ધણીના

કોપનો ત્રાસ તેમને કંપાવતો હોતો નથી. પોતાનાંજ કામ તરીકે સ્વતંત્ર રીતે તેઓ જ કરે છે તે કરે છે. તેઓને તરવારની ધાર પર નહિ પણ સર્વાંગ રસ્તે ચાલવાનું હોય છે, અને તેમનું કામ ઝીણું નહિ પણ જાડું હોય છે તેથી આજુ બગડવાનું હોતું નથી. શેર હોટની કુલકા રોટલી કરવામાં જ શ્રમ પડે છે તે દશ શેર ભારનાં ટેબલનાં ઘડવામાં નથી પડતો ! તેવાં ઘાટધુમટ કે કુમાશ કર્યું જોવાનું હોતું નથી. આથી તેઓ કામ આપણાં દિલ્લેનાં બૈરાંઓ કરતાં ઘણું નિશ્ચિંતપણે અને બે-ઘડકન્મત પેડે કરે છે. તેનો શ્રમ હાનિકર્તા યદ્ય પડતો નથી. દિલ્લેની પ્રાચીન ખાનદાનીએ આપણી સામાન્ય વર્ગની સ્ત્રીઓના ચહેરા ઉપરથી તો હાલ રૂપસદ્ગ લીધી છે, અને ચાલણુ બ્રાહ્મણ વર્ગની સ્ત્રીઓ તો છેક જ નિસ્તેજ યદ્ય ગણ છે. સખ્ત ગદ્દો વહીતરૂં અને આરામપૂર્વક આનંદની શાન્તતા તેમનામાં તો વણિક વર્ગથી પણ વિશેષ છે. તેમની સ્ત્રીઓનાં કંતાયલાં મોં અને તેમની લયડંતી ચાલ તો કહેવત રૂપ યદ્ય પડી છે, “ આ તો બામણી જેવી લાગે છે ” પણ એ તો એક વાણીયણની ખીજ વાણીયણ મોટેના નિન્દાધ્વાયનું એક પ્રચલીત વાક્ય છે. પણ તેમ કહેનારે વિસ્મરણ કરવું જોઈતું નથી કે, તેઓ પણ તેનાથી ચડતે ખીજેજ પગથીએ છે. સામાન્ય વર્ગની જ માત્ર સ્ત્રીઓ બધીજ ઝોછી વતી બોકડા જેવી રાંકે છે. કેવલ શુસ્સા અને દ્રેષ વખતેજ તેઓનું કાંઈક સ્વરૂપ પ્રકાશે છે. તમારા જોવામાં નિડર પગલે ચાલતી પણ થોડીજ સ્ત્રીઓ આવી હશે. હંસને ગદ્દે હાસ્યની ચાલ તેમની છે. તટાર તાંડીયા, સીનો જરા કડપ, પગનું તાલબંધ ઉપડવું એતો હેજ નહિ. એક ટાંડીયા ક્યાં તો બીજે ક્યાં ? સીધી લીટીમાં પણ તેઓ ચાલી શકતી નથી. એકવાર રસ્તાની આ તો બે મીનીટમાં ખીજેજ બાજુએ વગર કારણેજ ચાલતી જોશે ! લયડીયાં ખાતાં, જાણે ટાંડીયા જમીન જોડે ધસતાં નાને મોટે પગલે, આડા અવળા ચાલવું એ તે કાંઈ ચાલવું છે કે માત્ર હાલવું ? કાઠિયાવાડીઓ ચાલવાને ‘હાલો’ (ગતિ માત્ર કરવાનો શબ્દ) એ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે. તે સ્ત્રીઓની ચાલ જોધનેજ પ્રથમ પ્રયોગમાં આણેલો હોવો જોઈએ !

આ ભાષા કોઈને ‘દૌમીક’ (હાસ્યરસિક) લાગશે પરંતુ વિષય તો કરણુરસ પ્રધાનજ છે. આપણે પુરુષોએજ સ્ત્રીઓની આ અધમ અવસ્થા કરી છે. આપણેજ તેના ઉત્તરજાતા છીએ. તેનું દુળ સ્ત્રીઓ સાથે આપણેજ ચાખીએ છીએ, અને તેનો પથ્થાતાપ અને તેનું પ્રાયશ્ચિત આપણેજ કરવાનું છે. સ્ત્રીઓની સ્વાભાવિક બંધનનસાક્ષીનું દુરપયોગ કરીને આપણેજ આપણા હાથપગ જૂદા હોય તેમ તે અવ્યવેાનું માંસ ખાધને અંતે લૂણ પાંગળા ચખા છીએ. સ્ત્રીઓ પાસે હજ ઉપરાંત કામ કરાવીને દિલ્લેએ તેમને પોતાની માનાધિકારી શુલામડી બનાવી છે. એક માણસ કુંવારો હોય તો પણ તેને જો ઝોછામાં ઝોછા બે નોકરો, એક રાંધનાર તથા બીજે ઘાટી જોઈએ છે; પરંતુ સ્ત્રી તો એકલી સઘળુંજ કામ અને તે ઉપરાંત કરે છે. “ લાઓજ એક એસા નર, પીર, બખરચી, બીસ્તી, ખર ” એમ એક મિત્રે બીજને લખ્યું. મિત્રારા ગરીબ બ્રાહ્મણની મરકરી સાર આ વાર્તા જોડી છે. મિત્ર, શુર, રાંધનાર, ક્યાં પોનાર, અને ભાર ઉપાડનાર એવો તો ‘બામણ’જ મળી શકે. પરંતુ આપણી સકલ સામાન્ય વર્ગની સ્ત્રીઓની દશા એવી નથી તો ખીજ શી છે ? યજ્ઞમાં અને શુદરાતિકમાં અર્ધાંજના તરીકે, બાપણોમાં દેવી તરીકે, ઘરમાં રાંધનાર તરીકે, ઘાટ પર કપડાં પોનાર તરીકે, વિષય ભોગાર્થે, બાળકો તથા પોટલાંઓ ઉપાડવાં માટે ઈત્યાદિ, વિવિધ કામોમાં તેમને લગાડવામાં આવે છે. કોઈ ધારશે કે લગ્નાદિક શુભ પ્રસંગોએ તેમને આનંદ મળતો હશે. ઉલટું તે વખતે તો બરાડા પાડતાં ઘાટો ખેડી ગયેલો અને નોતરો તેડાં કરતાં તથા ઢાંક્યાં ઢાંક્યાં ઢાંકતાં પગને ‘જહેર’ પડ્યા હોય છે ! આ સઘળાનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે, હાંદુ સંસારમાં સ્ત્રીને ગદ્દા.

વૈતરું અતિશય છે. તેથી તેમની સ્વાભાવિક કોમળતા, મધુરતા અને મૃદુતા નષ્ટ થાય છે. પરંતુ એ શુભોના સૂક્ષ્મ આનંદ ભોગવવાનું તો રચૂલયુક્તિના પનિઓના લલાટમાં ઈશ્વરે ડહાપણ વાપરી લખ્યું નથી. અતિશય વેડીયાવાડથી સ્ત્રી પીથેર હતી ત્યાં સુધી ગમે તેવી તંદુરસ્ત દેખાતી હોવા છતાં સ્ત્રીના ચહેરા ઉતરી જઈને તે ચાડીયણુ જેવી સાસરે થોડા વરષ બાદ દેખાવા માંડે છે. તેની પણ અમને અતિ વેદના થતી નથી. અમને જે શોક થાય છે તે એજ કે, સ્ત્રી પાસે અતિશય કામ કરાવવાથી તે પોતાની આત્મિક તથા માનસિક ઉન્નતિ કરી શકતી નથી. તેને જરા પણ યુદ્ધ ખીલવવાનો, ચિંત્વન કરવાનો, જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો, હરવા ફરવાનો સમય રહેતો નથી. તેઓ માત્ર જન્મગતમાં એતન પરમાણુઓ રૂપ જન્મે અને મરે છે. બાલ્યાવસ્થામાં ગમે તેવી ચતુર અને તેજ હોવા છતાં, મધ્યાવસ્થામાં જ્યારે ચતુરતા અને યુદ્ધ મધ્યાહના સૂર્ય પેડે તેની પૂર્ણ ઉન્નતિએ પ્રગટ થયેલી હોવી જોઈએ ત્યારે તો ખીલતી કળીઓ ખીડાઈને સુકાઈ ચૂકેલી હોય છે ! એવી સ્ત્રીઓ માતા તરીકે મહાપુરુષો તો દૂર રહ્યા પણ મરદાની પુત્રો કે તીવ્ર યુદ્ધિની પુત્રીઓની પણ માતા થાય એ કેવલ અસંભવિત છે. માતાના સંસ્કાર પ્રમાણેજ પુત્ર પુત્રીને ગર્ભાવસ્થાથીજ તેનાં પ્રતિબિંબ પડે છે. જેવું ઝાડ તેવાંજ ફળ થાય, વવાય તેજ લણાય, એ જગતનો નિયમ છે. (અપૂર્ણ.)

બાળકનો કુદરતી ખોરાક.

(લેખક-ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ.)

જો બાળકની માતા તંદુરસ્ત હોય અને થોડું આનંદ (ફળાહાર કરે તો સર્વોત્તમ) અને થોડું આચારવિચારથી જીવન શુંજરે તો તેવી માતાના સ્તનપાનથી બાળક જેવી ઉત્તમ રીતે પોષાય તેવી બીજી કોઈ રીતે પોષાય નહિ. વળી આવી માતાએ બાળકને ધાવણુ છોડાવવાની (Weaning) ધમાલ કે ઉતાવળ બિલકુલ કરવી ન જોઈએ. ધાવણુને બળાત્કારથી છોડાવવાની રીતે weaning તદ્દન કુદરત વિરુદ્ધ છે, અને તેથી બાળક તેમજ માતાને થોડું ઘણું નુકસાન થાય છેજ. બાળક જ્યાં સુધી ગર્ભમાં હોય તેમજ જ્યાં સુધી તે ધાવણુ હોય ત્યાં સુધી માતાએ પૂર્ણ અભિયંત્રે પાળવાની જરૂર છે. જો તેમ નથી બનતું તો ધાવણુ કસ દે સજ્જ વગરનું બની જાય છે. અને બાળકને યથાથોડું પોષણ મળતું નથી. અર્થાત્ સ્તનધર્માવસ્થામાં જે સ્ત્રી ઋતુમતિ થાય અગર પુરૂષના સંસર્ગમાં આવે ત્યારથી બાળકને ધાવણુની મારફત યથેચ્છ પોષણ મળતું બંધ થાય છે. અને તેથી તેને વધારામાં બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડે છે. આ સમય બાળકને ઉકાળ્યા વગરનું ગાયનું દૂધ આપવા માંડવું. તે બહુ ધીમે ધીમે અને થોડું થોડું પાનું અને છતાં જો ભારે પડતું લાગે તો તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી પાનું. તે પછી બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને Almond milk એટલે બદામનું દૂધ અગર ખસખસનું દૂધ આપવા માંડવું. Almond milk બનાવવા માટે એક બે ત્રણ ચાર અગર જરૂર પુરતી મીઠી બદામીની મીઠી લઈ તેને ઠંડા જળમાં દસબાર ભીંજવી રાખી છોતરાં કાઢી નાંખ્યાં પછી તે બદામને ચોરસીયા ઉપર ઘસીને તેમાં પાણી થોડું પ્રમાણમાં મેળવવું. તેની સાથે જરા અનનાસ અગર લીંબુનો રસ અગર જરા મધ મેળવી પાવાથી બાળકને સ્વાદ સાથે સાંડું પોષણ મળે છે. વચ્ચે વચ્ચે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ સફરજનોનો માવો ચપ્પુ વડે જીણો ઉઝરડી કાઢી બાળકને ખાવા આપવો. નારંગી, શેરડી વગેરેનો રસ લીલી દ્રાક્ષ વગેરે પણ બાળક સ્વાદ અને લાભ સાથે ખાઈ શકે છે.

છીનેહું ટોપફ એક બહુજ ઉત્તમ ખોરાક ગરમ દેશોને માટે છે. આળક પણ તેનો ઉપયોગ યથા-શક્ય કરી શકે છે. જેમ જેમ વય વધતું જાય તેમ તેમ ખોરાકમાં સુકા મેવાનું અને ઘન પદાર્થો (Solid 'Suncooked foods') નું પ્રમાણ વધારતા જવું. સુભાગ્યે ભારત વર્ષમાં અનેક તરે-હનાં સુકાં અને લીલાં ફળ તથા મેવો સર્વ ઋતુમાં મળી શકે છે. તેથી કંઈજ અડચણ આવતી નથી. મારી ખાત્રી છે કે આ પદ્ધતિસર ઉછરેહું આળક બહુજ તન્દુરસ્ત અને શરીર તથા મને બહુજ ઉત્તમ પ્રતિભુ પાડે.

અઢાર વર્ષ અગર તે ઉપરની વધના એટલે કે પુખ્ત ઉમ્મરના મનુષ્યે દર ચોવીસ કલાકમાં નીચેના પ્રમાણથી ખોરાક લેવો જોઈએ. અત્ર એટલો ખુલાસો કરી લેવાની જરૂર છે કે નીચે લખેહું પ્રમાણ સેન્ડો કે રામમૂર્તિ જેટલું શારીરિક તથા મી. એડીસન જેટલું માનસિક કામ કરનારને માટે પણ તદ્દન પુરતું છે. મનુષ્યો હાલ તો અસ્વાભાવિક અને રાંધવાથી કેટલાક પ્રમાણમાં સત્ત્વ વગરના અનેલા ખોરાક ઉપર રહેતાં હોવાથી તેમને પેટ ઠંસીને ભરવાની ટેવ પડેલી હોય છે; તેથી નીચે લખેલા સાદા અને સૂદ્ધ અહારથી કદાચ તમિની લાગણી ન થાય તો ખોરાકનો દરેક કોળીઓ બહુજ ચાવીને અને તે તદ્દન દૂધ જેવો પ્રવાહી બની જાય ત્યાં સુધી ગળે નહિ ઉતારવાની સાવચેતી રાખવાથી અડચણ દૂર થશે. તે છતાં જરૂર હોય તો રસદાર juicy fruits નું પ્રમાણ વધારવું અગર કોઈ કારણસર તે મળી શકે તેમ ન હોય તો તેમની જગાએ ઉર્લું કર્યા વગરનું ગાયતું દૂધ વાપરવું.

ચોવીસ કલાકમાં લેવાનો ખોરાક.

૦૧ થી ૦૩ રતલ Nuts (ખદામ, ચારોળી, પિસ્તાં, મગફળી, સુકું ટોપફ, અખરોટ, કાચુ વગેરે.)
૦૪ થી ૦૧૧ રતલ લીલાં તથા સુકાં માવાદાર ફળો જેવાં કે કેળાં, જામફળ, અનેનાસ, પપૈયા, ફણસ, પાકી કેરી, અંજીર, ખજૂર, ખારેક, જરદાલુ, આલુ પુખાર, સુકી દ્રાક્ષ વગેરે
Pulpy fruits.

૨ થી ૩ રતલ રસદાર Juicy fruits ફળ જેવાં કે લીલી દ્રાક્ષ, નારંગી, મોસંબી, સંતરાં, શેરડી, નાળીયેરનું પાણી વગેરે અગર તે ન મળે તો દૂધ:—

ઉપરનાં પ્રમાણથી ખોરાક ચોવીસ કલાકમાં લેવો. પોતાની વય, તખીયત, સગવડ અને રૂચિ અનુસાર ઉપરના પ્રમાણમાં ફળોની જાતમાં અને ખોરાક ખાવાની ટકા (Number of meals per day) માં ફેરફાર કરી શકાય છે. પરંતુ સાધારણ નિયમ તરીકે કહેવું જોઈએ કે દરેક ટકે અગર દરેક ભોજન (meal) વખતે જેમ બને તેમ ઓછી જાતનાં ફળ ખાવાં. જે ક્ષત્રી શકે તેમ હોય તો દરેક ટકે Nuts, ખીજ ભોજન વખતે Pulpy fruits અને ત્રીજ ભોજન વખતે Juicy fruits ખાવાં.

ફળાહાર કરવા માંડતાં શરીરમાં થવા માંડતા ફેરફારો સંબંધી એ છે. જે માણસના શરીરમાં અયોગ્ય ખાનપાન, અયોગ્ય આચારવિચાર. વિહાર આદિ કારણોને લીધે તેમજ વિવિધ પ્રકારના વિષમય ઓપધોપચારને લીધે foreign matter અગર વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય વિશેષ પ્રમાણમાં અગાઉથી હોય તેવો માણસ જ્યારે ફળાહાર કરવા લાગે છે. ત્યારે ફળોના Purifying અગર મગશોષક ગુણને લીધે તેને કાં તો ઝાડા, પેશાબ કે કફ વાટે અગર ત્વચાની મારફત વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી બહાર નિકળી જવા લાગે છે. આવી Thorough House cleaning ની ક્રિયા નવીન ફળાહારીને ખેચેની અને શંકાતુર બનાવે છે. આવી વખતે ઝાડા થાય, તાવ આવે, ત્વચાનાં

દરદો દેખાવા લાગે અગર કદ થાય તો તેથી લેશ માત્ર પણ ભય ધારવાનું કારણ નથી. શરીરને વિશુદ્ધ અને નિરામય કરવાનો કુદરતનો જે શુભ પ્રયત્ન છે. તેમાં દવાઓના ઉપયોગથી વિશેષ નાંખવાથી અગર ભય કે ચિંતાના વિરોધી વિચારોથી અડચણ કરવાની મુદ્દલ જરૂર નથી. તે છતાં જરૂર જણાય તો એકાદ બે ઉપવાસ કરી નાંખવા અને તે ઉપવાસના દિવસોમાં ખૂબ પાણી પીવું અને સ્નાન પણ શરીર ચોળાને કરવું એટલે અસ્વાસ્થ્ય દૂર થશે. એક વખત શરીર મળ રહિત બની રહ્યું કે પછી તેવા ફળાહારીને માટે કોઈ પણ પ્રકારનો કુદરતી ખોરાક (મરી, મરચાં, રાઈ, હીંગ, મીઠું એ ખોરાકની ચીજો નથી.) વાપડો કે ગરમ રહેતો નથી. એકલી મગફળીઓ પણ મહીનાના મહીના સુધી ખાવા કરવામાં આવે તોપણ તેથી વાયુ થતો નથી.

❦

નૈસર્ગિક આરામ વિદ્યા.

(અનુવાદક—શ્રી શ્રેયોઃ જ્ઞાનુ વર્ગ, બિદડા.)

ન્યુયોર્કમાં જર્મન નૈસર્ગિક સભા પાસે ડૉક્ટર બેનેડીક્ટ લસ્ટ એન. ડી. એ આપેલા બા-સણનો અનુવાદ.

આ પહેલ વહેલો વખત નથી, કે તમારી પાસે દેખાવ આપવાનું અને નૈસર્ગિક આરામની વેદા ખાખતનું ભાષણ આપવાનું મને માન થતે! આપણે જાણીએ છીએ કે આ દેશ નવી શોધોને ાગતો કહેવામાં આવે છે.

પરંતુ આમાંની કોઈ પણ નવી શોધ “ નૈસર્ગિક આરામની વિદ્યા ” જેવી આવડી મોટી મને આટલી બધી દૂર ફેલાયલી નથી.

ઘણી ખરી નવી શોધનું તાત્પર્ય લાભ અને ફાયદો છે, પરંતુ નૈસર્ગિક આરામ શરીર સંબંધી મને પરિણામે મનુષ્યના ધર્મ સંબંધી અને યુદ્ધિ સંબંધી ભવાં તરફ તાકે છે—વહે છે.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય શરીરનો બધો સુખનું “ મૂળ ” આદ્ય છે. શરીર અને અતઃકરણમાં તંદુરસ્ત માણસ ગમે તે પ્રસંગને સામે થવાને શક્તિમાન થાય છે. જીરસો અને મનની દૃઢતા સર ઝમ્મ માટી રીતે વજન થયેલાં પુરૂષ અથવા સ્ત્રીની હમેશાં સત્તામાં રહેશે. કુદરતી આરામ વિદ્યા િદ્યા િદ્યાકોને નવી લાગે છે. તેથી હું તે સાબીત કરી આપવાનો છું.

ખાનુઓ અને ગૃહસ્થો! બિમારી અને દરદો તરતજ બદલી ગયાં છે તે વિષેના વિચારોની ત્વસતાથી તમે વાકેફ હશો, જે આપણે મધ્ય જમાનાના દર્દો અને જીના જર્મન લોકોના જમાનાના દર્દોની આપણા જમાનાના દર્દો સાથે સરખામણી કરીએ તો દરેક જણ કબૂલ કરશે કે દરેક પેં નવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યની આગલી સ્થિતિ ઉપર જેમ આપણે વધારે પાછા વળીએ તમ તે લોકો વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે મજબૂત હતા. એમ છતાં પણ જીના વખતના જર્મન લોકો એટલા બધા તંદુરસ્ત અને મજબૂત હતા તેનું શું કારણ હતું તે વિષે બ્યારે સ્કુલમાં મારા શેક્ષકને પુછ્યું અને તેણે જવાબ આપ્યો “ કસરત કરવાથી ” અથવા “ કસાવાથી. ”

કુદરતી આરામનો સુખ્ય હેતુ એ છે કે કસરત કર્યા વગર કોઈ મજબૂત તંદુસ્ત નથી. જીના ખતના ઇસાનીઓ, રોમનો, અને ગ્રીક લોકો પોતાનાં શરીરોને સરકારની સત્તાથી પણ કસતા. માત્ર કુદરત તેમને રસ્તો દેખાડનાર (બોમીઓ) હતી ડાક્ટરો નહિ હતા. કોઈ એમ કહેશે કે તે લોકોને હમણાં જેવી રીતે આપણને માટે કેળવણી અને સમાજો છે તે માહિતું તેઓને કાંઈ ન

હતું. પણ તે હંવનની એક ધણી ગરીબ રીતિ છે, જ્યાં માન યોગ્યને નહિ પણ સધળાંએને સહન કરવું પડે છે. જે જગોએ (જેવાં) લોકો પોતાનાં શરીરોને ઠસવા બદલે તેમને નામદ અને નબળાં કરી નાંખે છે.

અસહનના જન્મને લોકો જ્યારે આદ્યપસ પર્વત ઝોળંગતા ને તેઓ શિયાળામાં ઝોળંગતા ત્યારે તેઓ ઉધાડા અને તેઓના ખભા ઉપર માત્ર રીંછની ચામડી નાંખવામાં આવતી હતી અને તેઓની ઢાલો ઉપર આદ્યપસ નીચે લપસી જતા. આવી રીતે સૂર્યના પ્રકાશવાળા ધટાલી દેશમાં દાખલ થતા. હાલના જમાનામાં કોઈ પણ માણસને જ્યારે ન્હાવું (સ્નાન કરવું) હોય ત્યારે તે ગરમ ઝોરડામાં માત્ર જતો નથી પણ ગરમ ન્હાવાની પીપમાં પણ જાય છે જેથી કરીને તેના શરીરમાં અટકાવની સત્તા ઝાઝી થાય છે. જો આવા માણસને તે વખતે કોઈ દવામાં ખુદ્દો મૂકવામાં આવે તો તેને શા માટે સરદી થાય છે તેના તેને અચ્છો લાગે છે. જ્યારે આ ઠંડીમાં કંઈને વધારો થાય છે ત્યારે તે ડાકટરની સલાહ લે છે. ત્યારે તે ડાકટર તેને 'ગળાનો સોજો' કહે છે. અને તે દરદી બધી સૂચનાઓ પ્રમાણે ધણી કાળજીથી વર્તે છે. તે સાવથી કહાડેલા પાણીથી કલોરાઈન દિવસમાં નણુ વખત લે છે. કેટલાક ઔપધોના દરેક બે કલાકે કોગળા કરે છે અને ગળી પણ જાય છે. અત્યાર સુધી પણ આવી રીતે ધણી ઉત્તમ થવાને ધારવામાં આવે છે. એટલે સુધી કે આવાં ઔપધો અને એરી ચીજથી ચીકણી, મઢિલી પાતળી ચામડી, અંદરના અવયવો, સ્નાનતંત્રો વળી આખી જોપરીને અસર થશે. લોકો પૂરતી રીતે બ્યાજબી થવું માને છે, પણ ઉધાડે પગે ચાલવું, અને પાણીના પ્રયોગો તેઓ સાધારણ અને સાદા ધારે છે. હું કબૂલ કરું છું કે દવા દંડને મટાડી શકે પણ તે કોઈ દિવસ પૂરેપૂરા અને હમેશના ઉપાય તરીકે અસર કરી શકે નહિ. કુદરતી આરામ કેવી રીતે યર્ષ શકે ?

દરેક માણસ પોતાની અંદર અમુક છુપી સત્તા ધરાવે છે જે તેની તંદુરસ્તી અને શક્તિને સુધારે છે અને જેને "કુદરતી સત્તા" કહેવામાં આવે. જો ડૉક્ટર આ સત્તા જાણે છે, તેની સહાયતાઓ જાણે છે તો તે એક અત્યંત જોવા જેવા ફોલોઅર ઉપાય પાર પાડી શકશે. હુશિયાર ડૉક્ટર ઝેરી દવાઓ લાગુ પાડશે નહિ પણ કુદરતમયી લીધેલાં તત્વો જેવાં કે પાણી, દવા, ઉત્તમ, આરામ, કસરત, ખાનપાન, અને એવા પ્રકારનાં તત્વો લાગુ પાડશે. કોઈ પણ ડૉક્ટર આ ઉપાયો વગર મટાડવામાં પાર પડશે નહિ.

પાણી ત્રણ જુદાં જુદાં રૂપોમાં ક્રિતો ગરમ અથવા ઠંડાં અથવા વરાળ જેવામાં લાગુ પાડવામાં આવે છે. કુદરતી આસયનું ત્રણ અસલના મોટા અનિવાર્ય અખંડ કાયદાઓમાં રહેલું છે. ગરમી ફેલાવે છે. અથવા તોડી પાડે છે. ઠંડી સાથે ખેંચે છે, મનજીવ અથવા સખ્ત કરે છે. માન એકેજ કાયદો છે. કુદરતને માન્ય કરો. દરેક માણસને આસ લેવાને હવાની જરૂર છે. જેમ હવા વધારે ચોખ્ખા તેમ માણસ વધારે તંદુરસ્ત, જેમ વધારે સારી રીતે તેને લાગણી યાય છે, તેમ તેનું શોહી વધારે ચોખ્ખું જાણવું. સારી તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે શરીરને ખની શકે તેટલી વધારે (ધણી) તાજ અને તંદુરસ્ત હવાનો કમ લેવાની જરૂર છે.

જે તંદુસ્ત માણસને સારી તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે જરૂર છે તે જિમાર માણસને તંદુરસ્તીમાં ફરીથી આવવા માટે જરૂર છે. સદરુ ઉગ્રસ, હવા અને આરામનું ખરાપણ બતાવે છે. સર્વના તકામાં સ્નાનો ધણી સારી અસરના છે. જે સ્નાનો ધણી કરીને સમીકરણમાં. દક્ષિ કરે છે. લંગડો માણસ, અલબત્ત દોષ પાણી કસરત કરી શકશે નહિ પણ તેને રાંક કસરતો અને આસાપથને તાબે

થવું પડશે. એટલે સુધી કે કુદરતી આરામની વિદ્યા સારા પાયા ઉપર આધાર રાખે છે તે એ સત્યતાથી સાબીત કરી આપે છે કે આપણા ઉસ્તાદો નીપ, સ્કોથ, કુન્હે અને ખીન્નઓએ જે જમીનમાં તેઓએ પોતાનાં ખી રોપેલાં હતાં, તે જમીન જરાબર ખેડેલી છે. કારણકે ધણા ડૉક્ટરોએ પોતાના વિચારો ફેરવી નાંખ્યા છે અને વધારામાં (ને લીધે) થી કુદરત ઉપર આવ્યા છે.

દરેક જગ્યાએ કુદરતી આરામની મંસ્થાઓ ભરવામાં આવેલી છે. તે સત્યતાથી આપણે શીખીએ છીએ કે લોકો આ રીતથી કેટલા બધા લાગણીમાં છે. જેમ જેમ ડૉક્ટરો કુદરતથી વધારે જુદા પડે છે. તેમ તેમ દુનિયાદારી માણસોને કુદરતી ઉપાયોનો વધારે આશરો લેવો પડશે.

લોકો કુદરતની સત્તાથી હજી વાકેફ નથી. ધારો કે જે કોઈ કુદરતી વિદ્યા જાણનાર તેમનાં દર્દો માત્ર નહીં હોય તેમને સારવાર કર છે અને તેમને થોડા વખતમાં મટાડે છે. પણ જે કોઈ ડૉક્ટર ધણો લાંબો વખત લે છે તો તે દર્દીને ઘણુંજ ખર્ચ અને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. અને ખીન્નને (દર્દીને) ઝેરી ઔષધો ગળવાં (પીવાં) પડે છે છતાં પણ સાબો થાય છે તે તદ્દન એક ખીજી બાબત છે. લોકોએ સમજવું જોઈએ કે ડૉક્ટર કદી પણ મટાડી શકે નહિ પણ તે દર્દીને કુદરતી સત્તાઓજ માત્ર ટેકો આપે છે. કુદરતી સત્તા કુદરતી ઉપાયોથી પાછી હડે છે. આપણો દેશ વહેમ અને ભૂલોથી (ભરપૂર) (રેલછેલ) હોઈને તેમાં કુદરતી વિચાર અને જ્ઞાનની ખામી છે. આપણે કુદરતી આરામ તરફના પક્ષકારોએ આપણા મૂળ (હેતુ) ને ટેકો આપવો જોઈએ કે “ કુદરતને માન્ય કરો ” અને ડૉક્ટરોનો હેતુ એ છે “ કે તે રીતને ઔષધોથી ઝેર દઈ મારી નાંખો, તેનાં પરિણામો લો. ” કેટલાક લોકો કુદરતી આરામ કોઈ માણસના ભરોસામાં દાખલ થવાને ધણોજ સાદો ધારે છે.

પણ આપણી રીતો ધણીજ વધારે પક્ષવાળી અને ડૉક્ટરોની રીતો કરતાં જુદા પ્રકારની છે, ધણા ડૉક્ટરો જેઓએ ઔષધક્રિયા કલ્પને બંધાર ખાલી કર્યો છે તેઓ ખોરાક પાણી, વીજળી લાગુ કરે છે તે ઉપરથી એવું દર્વારીએ છીએ કે તેઓને પોતાની ગોળાઓ અને ફાંદીઓના ગુચ્છની પુરતી ખાત્રી નથી. આવી રીતે માત્ર ડૉક્ટરોને નહિ પણ દર્દીઓને પણ આ રીતની કીમતની ખાત્રી થશે પણ તે પૂરતું નથી. લોકોને તે વિષયનો અભ્યાસ કરવાનો છે, આ વિદ્યાર્થી તેઓને પોતાને વાકેફ થવાનું છે. કુદરતને માનનારાનાં બાપણો સાંભળવાનાં છે, અને કુદરતને માનનારાની સભાઓના સભાસદો શું જાહેરો તે વિષય ઉપર કેસી રીતે મોલકું તે વિષે જે કોઈ સંસ્થા હોય તેણે તે વિષે વાંચવું જરૂરનું છે, કોઈ ચલાક માણસની સલાહ લેવી જોઈએ અને આવી રીતે પોતાનું જ્ઞાન વધારવું જોઈએ.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની વિદ્યાના ઉપાયો કરતાં કુદરતના ઉપાય ધણીજ વધારે શક્તિમાન છે. સંજ્ઞ માથાનાં અથવા પેટનાં દર્દો દવાથી મટી શકે તેના કરતાં કુદરતથી વધારે જલદીથી અને વધારે સંપૂર્ણ રીતે મટી શકશે. જે કોઈને ઔષધોથી પોતાના દરદમાંથી ખરેખર મુક્ત થવું હોય તેને કોઈ વધારે નુકશાની વેદની પડે છે જો કે આ તદ્દન સંતાપકું છે. પણ જે દર્દો પાણી અથવા શાંત થાય છે તો શરીર તમામ પુનર્જન્મ પામેલું થશે. ચાર હજાર વર્ષો ઉપર લોકો તથાપિ કુદરત ઉપર આધાર રાખતા તે, વખતે કોઈ પણ ડૉક્ટર વૈદ્યક્રિયા અમલમાં લાવવામાં ફતેહમંદ થયો ન હશે. પણ ન્યારથી માણસાઈ નીચી પંક્તિમાં ઉતરતી ગઈ છે ત્યારથી તેણીએ ઔષધોથી રોગ મટાડવાની કોશીશ કરી છે.

ધણા લોકો ઝેરી દવાઓથી વિરુદ્ધ છે. પણ પૈસા સંપાદન કરવા શિવાય દરેક બાબતમાં તેમની બેપરવાઈ તેઓની સાધારણ સાદી અકલને જોઈ કરે છે. આ બેપરવાઈ તંદુરસ્તી સંબંધી દરેક બાબત કરતાં કોઈ પણ ઠેકાણે વધારે છાતી ફાડી નાંખે તેવી નથી. લોકો એટલા બધા આગસ

છે કે તેઓ બાપણાનું અધ્યન કરતાં નથી અથવા તેમને લક્ષ્યપૂર્વક સાંભળતા નથી, નહિ તો પહેલાનાં એક આગમનને તેઓએ પોતાની ધણી પવિત્ર મિલકત સોંપી નહિ હોત. હમણાંજ આ બેપરવાઈ એક ધણી હરકત છે. પણ સધલા આરા વિષયો વખત લે છે. સેંકડો ડાકટરો એ કુદરતી આરામની વિદ્યા ક્યારની રિવાજી છે, તે માત્ર અંશમાં છે. કારણકે તેઓમાંના ધણાઓએ દવા આપવાનું હજી લગી જરૂરી રાખેલ છે. આ લોકોએ સ્નાનથી પ્રાપ્ત થતી આશ્ચર્ય ભરેલી અસરો અને ખીજા કુદરતી ઉપાયો (પ્રયોગો) પૂરતી રીતે અતુલવમાં લીધેલ નહિ હોય. કુદરતી આરામ શરીરને લગતી કેળવણી સાથે એક મતલબી યવાનું હજી સુધી ધારવામાં આવે છે. આ કુદરતી ક્રમથી શરીર કમાયલું થશે, શરીર સંબંધી કાલત ને પુષ્ટિ મળશે અને તે માત્ર દરદ અટકાવવાને શક્તિમાન થશે એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં સંતાપકા જેરને બહાર ફેંકવાને પણ શક્તિમાન થશે. અને એક મોટી ભૂલ બધા લોકો ડાકટરો સુદાંત કરે છે કે તેઓ દવાના ઉપચારો માને છે પણ અરેબર જોતાં શરીરમાં એક કુદરતી શક્તિ રહેલી છે જે આરામ કરે છે. કુદરતી વિદ્યાનું શાસ્ત્ર હજી એક બચ્ચું, એક નાનો રોપો છે તેનું કારણ એ છે કે લોકો દવામાં ધણી આસ્તા રાખે છે અને ધણા બેદરકાર છે. છેલ્લે સરવાળે હું દરેક અને સધળાઓને અરજથી આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરી રહું છું કે “કુદરતી આરામની વિદ્યા”ના ફલાવો કરવામાં મને મદદ કરો, અને આ મોટી ઇમારતનાં બાંધકામમાં તમારો હાથ ઉછીનો આપો. (હાથ કામે લગાડો)

કોમળ શરીરમાં દુર્બલ શક્તિ.

(લેખક:—કલ્યાણજી વીરભાઈ મહેતા)

બહેન, આટલી ઉતાવળી ક્યાં જાય છે? સાંભળ તો ખરી, તારી સાથે કંઈ વાત કરવી છે. શી વાત, જલદી કહે અને ખોટી ચવાને કુરસદ નથી. ધણું કામ પડેલું છે તેથી હું બિલકુલ પરાંધીન છું. એવી સ્વતંત્રતા મારામાં નથી કે જેથી દિલ ચઢાય હાં બે ધડી શાંતીથી બેસી શકું. ઠીક, એ પણ ખરું, હું તારે પોતાને મોટેથી તારું નામ, ગામ, કામ વિગેરે હકીકત સાંભળવા માગું છું. એ સધળું કહેતાં ધણા વખત લાગશે. તેથી હું તને એક યજ્ઞાસમાં બરફની અંદર રાખું છું. હવે કહે તું કોણ છે, તારું ઘર ક્યાં, અને જે કામને માટે તમને છુટી નથી મળી શકતી તે કામ કયું? હું કોણ છું તે તો હું હમણું નહિ રહું, આપ જાતેજ સમજી લો તો ઠીક, નહિતર હું—છેવટે પાછળથી કહીશ. સાચું પૂછો તો મારું ઘર સારી દુનીયામાં છે, હું કદી મહાસાગરમાં રહું છું, કોઈ વખત દિમાલયના ઉચ્ચ શિખર ઉપર નિવાસ કરું છું, કોઈ વખતે નદી, તળાવ, નાળાં, કુવા વગેરેમાં અને કોઈ વખત ઝાડ, વેલા અને ચેતન પ્રાણીઓના શરીરમાં રહું છું. વળી, કોઈ કોઈ વખત દવામાં મળી જઈ દૂર દૂર આકાશમાં ઉડ્યા કરું છું. પરંતુ સધળી બાબતોના વિચાર કરવામાં આવે તો મહાસાગરનેજ મારું અસલી ઘર કહેવું જોઈએ. કારણકે મારા પરિવારનો આધકાર તહીંજ રહે છે. અને જોયોને સ્વર્ગતોળાનુસાર સુસાહીએ જવું પડે છે તેઓ પણ અનેક દેશ દેશાંતરમાં ફરી પુનઃ સમુદ્રમાં આવીનેજ વિશ્રાન્તી લે છે.

આ જગ્યાએ તો તમે મને મારી થોડી સાહેલીઓ સાથે જુઓ છો; પરંતુ અમે અસંખ્ય બહેનો છીએ. અમને સધળાને ગણી શકે એવી તાકત આ પૃથ્વી ઉપર કોઈનામાં નથી. અમે પૃથ્વીના બાર આવી બાગમાં વસીએ છીએ. છતાં મારી બધી બહેનો કદમાં મારી માફક નાની છે.

આ ઉપરથી સમજી લો કે અમારી સંખ્યા કેટલી મોટી હશે? દેખાવમાં તો હું નાની સરખી છું, પણ જ્યારે કરોડો બહેનો એક સાથે ભેગી મળીએ છીએ ત્યારે અમારામાં દુર્નય શક્તિ આવે છે. તે વખતે કોઈ એવો સમર્થ નથી કે જે અમારી શક્તિનો અવરોધ કરી શકે. સાંભળવામાં આવે છે કે તમારા લોકોમાં ભાષા બાધમાં પણ સંપ નથી. એક ભાષા બીજાના ગળા ઉપર છરી મેલવા તૈયાર થાય છે! પરંતુ અમે સઘળા બહેનો બહુજ સંપ સંપીને રહીએ છીએ અને તેથીજ અમારી શક્તિ વધી જાય છે. જ્યારે અમે હવાની સાથે મળી જઈને સમુદ્રની છાતી ઉપર મોટી મોટી લહરીઓ ઉઠાવીને દોડાંદોડ મચાવીએ છીએ ત્યારે મોટાં મોટાં જહાજો જેને લીધે મનુષ્યો આટલી બધી મુસાફરી કરી શકે છે. દરીયા પારના દેશોને પણ જેના વડે સાંધી દઈ એક જેવા કરી મુકે છે, ને જેની સહાયતાથી કેટલાંઓ શહેરને તોપના ગોળાથી ઉડાવી મૂકે છે. તે જહાજોને અમે કદી એક તરણાની માફક ઉમે ચઢાવી દઈએ છીએ. કદી નીચે ઉતારી દઈએ છીએ, અને કોઈ કોઈ વખતે તો તેને તોડી ધ્રુવીને તેના ચૂરેચૂર કરી નાંખીએ છીએ.

કદિ કદિ કાળાં કાળાં વાદળાંથી નભોમંડળને ઘેરી દઈ મૃશળધાર વરસાદ વરસાવી ગામ, ખેતરો વગેરે સર્વેને નિમજ્જમાન બનાવી દઈએ છીએ. કાનના પડા ફાડી નાંખે એવા ભયંકર શબ્દોથી આકાશ પાતાળને ધ્રુવની મુઠ્ઠી વીજળીના અમકારાધી કે તેના પડવાથી મનુષ્ય મનમાં ભયનો સંચાર કરી દઈએ છીએ. કવચિત કવચિત અમે વાયુમંડળમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરી બીપણુ વટોળાઆ ઉત્પન્ન કરી મોટાં મોટાં ઝાડોને મૂળથી ઉખેડી નાંખીએ છીએ. સેંકેડો વસ્તુ તથા પશુ પ્રાણીને પણ વખતે આકાશની સહેલ કરાવીએ છીએ. હમેશાં આમ અમે માત્ર નુકશાનજન કરનાર નથી, પણ તમારા ઉપર ધણા ધણા ઉપકાર પણ કરીએ છીએ. અગ્નિની સહાયથી અમારા વડે આગગાઈ આગખોટ વગેરે ચાલે છે, અનેક જાતની યાંત્રિક શક્તિઓમાં અમારું પહેલું સ્થાન છે. અમારી આ નાની સરખી કાયા છતાં અમારે કેટલી બધી ફરજો બજાવવાની છે. તેનો ખ્યાલ તમને આં તેટલા માટે અમારાં સઘળાં કર્તવ્યો કે જે અમારા જીવનમાં અમારે જુદે જુદે વખત કરવાન હોય છે તે સઘળાંને એકત્રિત કરીને તમારી સમક્ષ મૂકીશ.

હું આજથી ત્રણ ચાર મહીના પહેલાં હિંદી મહાસાગરની છાતી ઉપર એક લહરી ઉપર સવાર થઈને પ્રવાસ કરી રહી હતી; એટલામાં દક્ષિણ દિશામાંથી સૂકી હવા આવવા લાગી. અમારું શરીર એવું છે કે તેને ગરમી લાગવાથી તે ફક્તને ફક્ત થઈ જાય છે, જે ગરમી વધારે વધારે થતી જાય તો અંતે અમે અદસ્ય થઈ હવામાં બળી જઈએ છીએ.

એ સિવાય સૂકી હવા સાથે અમારે ગાઢ મૈત્રિ છે. સૂકી હવા સાથે શરીર સંગેલન થતાંની સાથે અમે તદ્દપ થઈ જઈએ છીએ.

દાક્ષણ દિશા તરફથી આવતી સૂકી હવાના સ્પર્શથી હું અને મારી કેટલીક સહચરિઓ જગતની દૃષ્ટિમાંથી લોપ થઈ જઈ તેમાં મળી ગઈ. અમે હવાથી હલકી હોવાથી તેથી ધણે ઉંચે ચડી ગઈ. ઉપરની હવા ધીમે ધીમે ઠંડી પડતી ગઈ એટલે અમે કંઈક થઈ થઈને વાદળરૂપ બની ઉત્તરદિશા તરફ પ્રયાણ આરંભ્યું. બંગાળાની ખાડી ઉતરીને સુંદર વન ઉપર પહોંચ્યાં. ત્યાં આગળ ત્યાંની વનસ્પતિના પ્રાણ બચાવવા ચોડા વરસાદ વસ્ત્રાવી વળી ઉત્તર તરફ ચાલવા માંડ્યું. રસ્તામાં એક બીજું જળ પૂર્ણ વાદળ આવીને હમારી સાથે મળી ગયું. ચોડી વાર પછી બીજાં વાદળાં અમારી પાસે આવવા લાગ્યાં. પરંતુ પહેલું વાદળ જેમ સહજમાં અમારી સાથે મળી ગયું તેમ આ બીજા ન કરી શક્યા. અમે જ્યારે બારે થઈએ છીએ ત્યારે અમારામાં વીજળીનું તેજ ઉત્પન્ન થાય છે. હું જે વાદળમાં હતી તેનું અને અમારી સાથે બળી જનાર વાદળનું વિદ્યુત તેજ એકજ જાતનું

હતું તેટલા માટે અમે બંનેને મળી જવામાં કંઈ કઠિનતા નહીં નહિ, પરંતુ ત્રીજા વાદળની વિનયીનું તેજ જુદાજ પ્રકારનું હોવાથી અમારી વચ્ચે હંદ યુદ્ધ મચ્યું. બંને પક્ષ તરફથી વિનયીરૂપી ભાષા ફેંકવા લાગ્યા અને દારણુ યુદ્ધ આરંભાયું. તે વખતે એવી તો ગર્જના થવા લાગી કે હજારો તોપનો નાદ પણ તેની આગળ પાણી ભરે. પરંતુ આ સ્થિતિ ઘણીવાર રહી નહિ. જેઓ ધણું ચાલે છે તે થોડાંજેન માટેજ. નિઃસારસ્ય પદાર્થસ્ય પ્રાયેણાદમ્બરો મહાન એ ત્યાયે અમે પણ થોડા વખતના ચમત્કાર પછી લઠતાં લઠતાં તેજહીન ધર્ષ ગયાં. અમારાં શરીર મરણશય્યાએ પડેલા માણસની પેઠે શીતળ થઈ ગયાં. છેવટે અમે પાણી પાણી ધર્ષ જઈ નીચે પડવા લાગ્યાં. હું પણ મારી ખીણ બહેનોની સાથે ભોંય ઉપર પડી, પરંતુ અહીં પણ વિશ્રાન્તી મળી શકી નહિ. પૃથ્વીનું આકર્ષણ બળ અમને નીચે ખેંચવા લાગ્યું. અમે લોહા શરીરપર ઘૂળ કીચક વગેરે લપેટીને નાળાં અને મોરીઓમાં યજ્ઞને વહેવા લાગ્યાં. દોડતાં દોડતાં અમે સધ-ળીઓ-એક તળાવમાં જઈ પડી. મેં જાણ્યું કે હવે બે ચાર દિવસનો આશમ મળશે; પરંતુ અમારા ભાગ્યમાં વિશ્રાન્તિ મુખ ક્યાંથી હોય? ખીજે દિવસે ખુબ જોરથી અમારી આસપાસનું પાણી ન જાણે કોણ ખેંચવા લાગ્યું. હું અને ખીણ કેટલીક બહેનો એક તળાવી અંદર યજ્ઞને ઉપર ચઢતી ચઢતી એક ઘણી મોટી લોખંડની કોડીમાં જઈ પહોંચી. એમાંથી બહાર નીકળવાના માર્ગ શોધન કાર્યમાં પ્રયત્ન થઈ હતી એટલામાં એક નાનું સરખું કાણું ઉઘડ્યું અને અમે બધી એક ખીણ લોખંડની કોડીમાં જઈ પડી. આ કોડી બહુ ગરમ હતી તેથી ત્યાં પહોંચતાંજ અમારું શરીર બહુજ ઉતાવળથી ટુલવા લાગ્યું. અમે કદી ઉપર ચઢવા લાગી અને કદી નીચે પડવા લાગી આવી રીતે ઉપર નીચે ચતાં અમારા શરીરના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા. અમે એક ખીજાથી અલગ અલગ થઈ છતાં દોઈ મરી નહિ, કારણ અમારા ભાગ્યમાં મરવાનું પણ લખેલું નથી. ગરમીના સંસર્ગથી અમારા શરીરનું કદ એટલું તો વધી ગયું કે કોડીમાં પહોંચી અમે સમાઈ શકી નહિ; અમે લોહા મજબૂત ધડા લગાવીને એ કોડીને તોડી નાંખી બહાર નીકળી જવાનો યત્ન કરવા લાગ્યાં. થોડો વખત વધારે થાત તો જરૂર એ મજબૂત ગણાતી લોખંડની કોડીને પણ અમે તોડી નાંખી. પરંતુ પ્રાર્થ્વ બળથી કે કાંતો મનુષ્યની ચતુરાઈથી તેમ થવા પામ્યું નહિ. એ લોહાની કોડીની સાથે એક તળી નેડેલી હતી, તેની સાથે અમે અક્ષાળ ઝીક કરવા માંડી અંતે એક લોહાના દાટા જેવી દોઈ ચીજ (વાંદા) ખસી ગઈ અને એક તળ ખુલી ગયો. અમારામાંથી જેઓ આગળ હતી તે એ તળમાં ધુસી ગઈ ને તેની જગ્યા ખાલી પડી, પરંતુ પેલો દાટો પાછો અમારા તરફ ધસી આવ્યો ને તળનું મુખ પુનઃ બંધ થયું. વળી દેલમડેલા કરવાથી દાંડણ ખસ્યું અને અમારી સહવાસિનીઓના ઝુંડને ઝુંડ બહાર નીકળી જવા લાગ્યાં. હું કંઈક પાછળ હતી તેથી મને નીકળતાં કેટલીક વાર લાગી; જ્યારે હું બહાર આવી સારે જોઈ છું તો ખુદ્દું આકાશ હતું અને નીચે એક રેલગાડી દોડી રહી હતી; સારે મારા સમજવામાં આવ્યું કે મનુષ્યની ચતુરાઈથી આગ ગાડીની હાંડીમાં કેદ થઈને હું પણ એની સાથે દોડતી હતી.

હવે મૂળ વાતને અવલખીશ. અમે હવામાં ઉડે અડીને વરસાદ વરસાવી ધરતીના શુષ્ક ઉર પ્રદેશ ઉપર શીતળતાનું સિંચન કરીને, રક્ષ, લતા, ફુલવાડી વગેરેને પ્રવૃદ્ધિત કરતી કરતી ઉત્તર પશ્ચિમ દિશા તરફ જવા લાગી. અંતે હિમાલયની દંડી હવાનો સંસર્ગથી સફેદ બરફનું રૂપ ધારણ કરીને હું એક ઉંચા ગિરિશૃંગ ઉપર વસવા લાગી. પરંતુ ત્યાં પણ ચેન પડ્યું નહિ. હું જેના ઉપર રહેતી હતી તે એક બરફની નદી હતી. અને માથેલો મુઠ્ઠો ફેલાયલા બરફનું એક ખેતર કહીએ તોપણ ચાલે એનું ઇંગ્રેજ નામ (Glacier) ગ્લેશિયર નમે ભૂગોળમાં વાંચ્યું હશે. એ

અરુદની નદી ધણુ આદરથી અમને સુધળીને પોતાના શરીરપર ધારણુ કરી મંદ મંદ ગતીથી નીચે ઉતરવા લાગી. હવા પણ એટલી ગરમ આવવા લાગી કે અરુદની નદીનો આગળનો ભાગ પીગળી જઈ ઝરણુરૂપે વહેવા લાગી. આગળ વખત જતાં હું પણ તે ઝરણુની સાથે સાથે ગોમુખી પહાડની અંદર થઈને હરદારની યાત્રા કરી ગંગામાં આવી પડી અને ગંગાના જળ-પ્રવાહમાં વહેતી વહેતી પુનઃ અંગાળી ઉપસાગરમાં જઈ પહોંચી. અંગાળી ઉપસાગરમાં આવી જોઈ છું તો ઉપ્પુતા ધણીજ, એવી સ્થિતિમાં કેમ રહેવાય ? વળી શરીર ડુલાવી હલકું કરી હું હવાની પીઠ ઉપર જઈ બેઠી, ત્યાં આગળ અમારું દળ (જથ્થો) એટલું મોટું હતું કે સારી હવા બિલકુલ હલકી થઈ ગઈ. એ સ્થળે જે બીજી હવા હતી તે સૂકી અને બારે હતી. બંને હવામાં આ પ્રમાણે ભિન્નતા હોવાથી મુકાબાજી શરૂ થઈ. પરંતુ અમને કોણુ જીતી શકે ? તે હવા એકલી હતી અને હમારા પક્ષમાં તો હવા અને અમે બંન્ને બંધાં તેનાં સહાયક હતાં. અમે લોકો એ વાતમાં ને વાતમાં કાળાં કાળાં વાદ-જોશી આકાશ છાઈ દીધું. બમંદર વટોળાઓ (Cyclone) સાધકલોન ઉત્પન્ન કર્યો. ધરત્યારે, ઝાડ, જંગલ, ઉખેડીને ધરતી ઉપર પછાડ્યાં, ઝુંપડીઓનાં છાજ છાપરાં ઉડાવીને કોણુ નંણુ ક્યાં ને ક્યાં ફેંક્યાં કે તેનો પતોજ ન લાગે. સાધકલોન ઉત્તર પશ્ચિમથી ચાલીને પૂર્વમાં થઈ દક્ષિણ તરફ ચાલ્યો. તેના વેગથી અંગાળી ઉપસાગરનું પાણી ઉછળીને નદીઓમાં હુસવા લાગ્યું. કેટલાંએ મકાન ડુબી ગયાં. કેટલાંએ મનુષ્ય, પશુઓ અને બીજા જીવ તણાઈ ગયાં, કેટલાંએ મોટાં મોટાં વહાણો દુર ફેંકાયાં. આખો દિવસ આ પ્રમાણે બળ ખચોચા પડી ન્યારે બંને હવાઓના વજનમાં સમાનતા થઈ સારે હમે પણ ચૂપકી પડી.

વાવાઝોડાંની સાથે જે વરસાદ વરસી રહ્યો હતો તેની સાથે હું પાછી ગંગામાં પડી. અહીં મને કેટલાક દિવસ રહેવું પડ્યું. ગંગામાં પૂર આવતું તો હું દક્ષિણ તરફ ધસડાઈ જતી, ને બરતી આવતી તો ધક્કા ખાઈને પાછી ઉત્તર જતી. આ વખતે મને ત્રિશંકુની સ્થિતિ યાદ આવ્યા વિના રહી નહિ, એવી સ્થિતિમાં કેટલાક કલાકો નિર્ગમન યથા પડી હું ધણુ જોરથી ખેંચાવા લાગી ને એક નળમાં ધસડાઈ ગઈ. નળમાંથી બહાર આવીને મેં જોયું તો એક તળાવમાં ખેંચાઈ આવી હતી. ત્યાં કેટલોક વખત રમવાથી મારા શરીર ઉપર સ્વાર થઈને આવેલા કાદવ ધીચડ વગેરે નીચે બેઠાં એટલે હું મારી બીજી સૈયરા સાથે એક ધણુ મોટા નળની અંદર થઈને શહેરની બહાર એક ધણુ મોટા તળાવમાં પહોંચી. ત્યાંથી નાની મોટી અનેક જાતની નળાઓમાં થઈને એક બર-ફના કારખાનામાં ગઈ.

અહીં મારે એક વાત જણાવી દેવી જોઈએ. જેવી રીતે ગરમી લાગવાથી મારું શરીર ડુલીને વૃદ્ધિ પામે છે તેવી રીતે ઠંડી લાગવાથી પણ કંઈકે તેમજ યાચ છે. ગરમીથી અમારા શરીરના અવયવ છૂટેછૂટા પડી ફેલાઈ જાય છે તેથી અમારે રહેવાને ધણી જગ્યા જોઈએ. બલ્કે ૧૭૦૦ ગણી જોઈએ કહીએ તો ખોટું નથી. ઠંડી લાગવાથી અમારું ધનીકરણ થઈને, શરીર પહેલદાર રૂપ ધારણુ કરે છે, અગર બે અમારું ધનીકરણ ગમે તેટલું વધારેમાં વધારે થાયો છતાં અમારી વચ્ચે અવકાશ રહેવાનો. ઠંડી લાગતાં અન્ય પદાર્થોની પેઠે આરંભમાં તો અમે અન્ય સુધળા પદાર્થોની પેઠે સંકોચાઈએ છીએ. પણ ન્યારે અમે પહેલદાર રૂપ ધારણુ કરવાનો પ્રારંભ કરીએ છીએ ત્યારે અમારું શરીર દય શીરે એક શીર જેટલું વિસ્તાર પામે છે. આ અમારો વિશિષ્ટ ગુણ છે. હુનિયામાંના બીજા કોઈ પણ પદાર્થો અમારી પેઠે ઠંડીની સાથે સુકું કરી વિજેતા થઈ શકતા નથી. ન્યારે અમારું શરીર વિશેષ વિસ્તાર પામે છે ત્યારે અમારામાં એટલી બધી શક્તિનો પ્રાદ-ર્ભાવ થાય છે કે લોઢાં કે પથ્થરનાં પાત્રને પણ કાઢી નાંખીએ છીએ. એક દિવસ એક માસતરે

પોતાના વિદ્યાર્થીઓને એ વાત સમજાવવા અમારામાંની કેટલીકને એક - લોહાની ખોટલમાં ભરીને તેનું મોં બંધ કર્યું અને તેને એક એવી ઠંડી ચીજમાં ડુબાવી કે થોડા વખતમાંજ તેનું ધનીકરણ થવા માંડ્યું અને તોપ ઘુટતી હોય તેવો ભારે અવાજ થઈને ખોટલ ફાટી ગયું. એક બીજી વાર (હું પણ તેમાં હતી) હિમાલય પર્વતમાં એક પત્થરની બખોલમાં અવકાશ ભેળવે અને ઘુસી ગયું; સંધ્યાકાળ પછી ન્યારે ઘણો બરફ પડવા માંડ્યો ત્યારે અમે ઠંડી ખામને ધન ૩૫ ધારણ કરવા લાગ્યાં. ત્યાં પ્રચંડ અવાજ થઈને તે પત્થરની બખોલ ફાટી ગયું, અને પત્થરના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા; પરંતુ એ સઘળાં કરતાં અમારી અદ્ભુત શક્તિનું એક જ્વલંત ઉદાહરણ કે જે હમણાંજ તમારા સઘળાના સાંભળવામાં આવ્યું હશે, તે કહીય તો બસ થશે.

“આ સ્ટીમર તો હુબેજ નહિ” ટિટ્ટેનીક તો ભાંજેજ નહિ એ તો સ્ટેશનના જેવી છે; ઈલાહિ ઉદ્દગારો ક્ષુલ્લક હૃદયના કુદરતને અને અમારા પ્રભાવને નાંહ સમજનારા પોતાના વિજ્ઞાન અને યાંત્રિક શાસ્ત્રના બહોળા સંશોધનનો ફાંકો ધરાવનારા મનુષ્યો અમારી સ્વાધિનતામાં છતાં દુનિયાની મહાન અને અબેદ ગણાતી સ્ટીમરના સર્વોધમાં કહોડતા હતા. મનુષ્યના વિચારો કેટલા નિર્બળ થઈ શકે છે તેનું દ્રષ્ટાંત મુકવા તથા અભિમાન રહિત જનવાનો પ્રસક્ષ પાક જગતને આપવા મારી અદ્વિતીય સ્ટીમરને તમારા કરોડપતિઓ કે જેઓ જામ ઉપર હોય તો તેને ધુળવી મુકે એવા હતા તે સઘળા સાથે કરોડો રૂપિયાના જવાહિરો લઈ ક્ષણિક સમય અમે તેને કેવી જળ સમાધિ આપી? શું કરી શકે છે અમારા કરતાં કરોડો ગણું મોટું પણ સહાડાતણ હાથનું ક્ષુલ્લક માણસ?

હવે મૂળ વિષય ઉપર પાછા આવી મારી આગળની કહાણી ટુંકમાં સમાપ્ત કરી દઈશ. બરફના કારખાનામાં આવ્યા પછી હું બરફરૂપ બનીને તે રૂપમાં એક ટુકાનમાં આવી. ટુકાનદારે પૈસા લઈ બરફનો એક ઝોંસ ભાગીને તમારા હાથમાં મુક્યો. હું પણ તેમાં તમારી પાસે આવી. તમે થોડો બરફ ભાંગીને ટુકડા કરી એક આજરનીના માથા ઉપર એક રબરની કોથળીમાં ભરીને મુક્યો. અને થોડો તેને ખવરાવી પણ દીધો. આથી રોગીને રોગની પીડા કંઈક ઓછી થઈ ગયું; બાકી જે ભાગ રહ્યો તેમાં હું પણ હતી, તમે અમને કેટલીકને પાણી ઠંડું કરવા આ ખાલામાં નાંખી. છેવટે તમારે પાણી પીતાં જે થોડાં દીપાં રહેલાં છે તેમાં હું રહેલી છું.

અમે આ પ્રમાણે તમારા ઉપર અનેક ઉપકાર પણ કરીએ છીએ. અમારાવડેજ તમારા શરીરની રોગગમાં રૂધિરાભિશય સરળ રીતે થતું જાય છે. અમારાથી તમારા હૃગરો કારખાનાંઓ, આગ-ગાડી, આગળેાટ ચાલે છે, જૂમિમાંથી અન્ન ઉત્પન્નવાં છે, જાડ બીડમાં ફળ ફુલ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. ખોરધાટ જેવે રંચબે અમે વિદ્યુત પણ ઉત્પન્ન કરી તેનો લાભ સહાસિક વહેપારી તાતાદારા તમારી પ્રજાને આપીએ છીએ. આમ બુદ્ધિમાન મનુષ્યો કળાથી અમારી પાસે અસંખ્ય કોમો કરાવે છે. અમે લોકવાયુની ગતિમાં પણ ઘણી સહાયના આપીએ છીએ. તમારા વાયુ-મંડળમાં સમિયાનાની પેડે ટંગાઈ રહી સૂર્યની ગરમીથી તમારી રક્ષા કરીએ છીએ. નહિ તો તમે બળી જાઓ. અમે ન હોઈએ તો તમારા પ્રાણ કદાપિ બચે નહિ. તમારા જીવનનાં અતિ અગત્યના પદાર્થોમાં હવાનો નંબર પહેલો છે એના પછી અમારો નંબર છે. આથી માફ એક નામ જીવન છે. હવે તો તમે જાણી ગયા હશે કે હું કોણ છું? હું પાણીની એક ધણીજ નાની રજ-ખુંદ છું. ગયે વર્ષ અમારી અવકૂષા હતી એથી જગતની કેવી દશા હતી? પણ આ વર્ષમાં અમારા પ્રતાપથી કેવી લીલાલહેર છે? મોટામાં મોટો રોગ અમારી ગેરહાજરીનોજ હોય છે!!!

ધર્મિસત વનરપતિ વિજ્ઞાન.

(લેખક “શ્રી ચિન્મય વૈદ્ય” શ્રી “શ્રેયોલ્લાસુ વર્ગ બિહડા”)

કચ્છી, ટંકારો-ટંકારો.

(ગૂ.) અરણી, (સ.) અશ્મિમંથ, ગણુકારિકા, જ્ય, જ્યા ઇત્યાદિ, (મ.) અરણિ, નરવેલ, (હિં.) અર્ણવી, અરની, અગેકા, અગેયુ, ગણુઆરી, (બંગા.) જૂત, બિરવી, (તા.) મુનિવયર (કર્ણી). નરવેલ, નરખલ, (તેલ.) નેલી ચેટુ, નેલી વેટુ, (ફાર.) અગૌથ (અંગ્રે.) એપેલ (Appel) (લાટીન) Tremvee integrifolia.

આ વનરપતિ, આંહીની વાડીમાં થાય છે, આંહી જોડાતો ચારો છે. આના મૂળમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. આતું મૂળ દસ મૂળમાં લેવાય છે. આ બે જાતની છે. મોટી અને નાની. તેનાં પાત્રાં ગોળ કાત્રાવાળાં છે.

ગુણુ—તીખી, ઉષ્ણ, મધુરી, કડવી, તુરી, અશ્મિદીપક, અને વાયુ, કફ, સોજા, અર્થ, અશ્મિમાંધ, પાંડુરોગ, વિષદોષ વગેરેનો નાશ કરે છે.

લઘુ અરણી.—તેનાં મૂળ, મોટી અરણીના મૂળ જેવાંજ ગુણુવાળાં છે. તે વિશેષ કરી લેપ, પાટા બાંધવા અને સોજાનો નાશકારક છે.

ઉપયોગ—સોજા ઉપર (૧) પાલાનો રસ ચોપડવો. (૨) શીતભવર મૂળ મસ્તકે બાંધવાં. (૩) વાઘ ફરડયો હોય તે ઉપર-પાલો (પાંદડાં) મીઠું નાખી વાટવો અને તે બાંધવો. (૪) અંદ ઉતર્યા હોય તો પાલો વાટી ગરમ કરી બાંધવો. (૫) શીખસ ઉપર મૂળનું ચૂર્ણ ધીમાં નાખી ખાતું. (૬) પક્ષધાત સંધિવાયુ-અરણીના મૂળ કાઢી લેપ કરી શેક કરવો. (૭) છર્ણુ-જ્વર ઉપર મૂળ ચોટલીએ બાંધવાં. (૮) ત્રિદોષ ઉપર, મૂળનો કાઢો કઢાડી ગરમજ ગોળથી પાવો. (૯) સ્તિકા સોદ્ર ઉપર તેનો (પાલાનો) લેપ કરવો (૧૦) ઉઠેલી આંખે, પાલાને બાંધી રાખવો.

બનાવટ—“અશ્મિમંથ કવાથ” અરણીના મૂળની છાલ તોલા ૨૫ સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી કવાથ કરવો, માત્રા તોલા ૨૫ થી ૫. ઉપયોગ, દક્ષુમેહ તથા વસામેહ.

વિશેષ હકીકત—આના કાઠને ઘસવાથી અશ્મિ ઉત્પન્ન થાય છે. બરડાના રખારી લોકો આના કાઠની હોકાની નાળ કરે છે. તેથી કાચરોગ મટે છે એમ તેઓ અનુભવથી કહે છે.

(કચ્છી) સુઢેરી.

(ગૂ.) બહુશળી. (સ.) કવરી, પ્રતિવકા, પ્રયુ, હિંચુપત્રી, પ્રયુકા. (હિં.) હિંચુપત્રી. (ક.) હિંચુપત્રી (મ.) બાફળી, હિરજીખોળી. સહસ્રશળી (બં.) રાંદુની (લાટીન) Corchorees Fasciculasis.

ગુણુ—તીક્ષ્ણ, કડવી, ઉષ્ણ, પથ્ય, દીપન, પાયક, સુગંધ, તુરી અને કફ; વાયુ, આમ, અસ્તિપીડા, મલબદ્ધતા, અર્થ, શુભ, ધાતુક્ષય, પ્રમેહ, તણુખીઓ, ઉનવા, મૂત્રાવરોધ, અશક્તિ, પ્લીહા, અપત્રી, મેદોરોગ, વિષ વગેરેનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ—(૧) વાયુરોગ. ચૂર્ણ આપતું (૨) જંત ઉપર ચૂર્ણ મધમાં પાતું. (૩) ઉધરસ, અજીર્ણ ઉપર તેના તેલનાં છ ટીપાં સાકરમાં ખાતું (૪) પીડ ઉપર મિયાં અને અજનો એનું ચૂર્ણ આપતું. (૫) “પેટમાં બાળકોને રોગ થાય છે તે ઉપર” બાફળીનાં બી દુધમાં પાવાં. (૬) પુષ્ટ ઉપર દુધમાં તેના પાત્રાનો ઉપયોગ કરવો. (૭) પ્રમેહ ઉપર તેનાં પાત્રાં એકલાં ખાવાં. (૮) કળતર

નખખાઈ ઉપર, કમરના કુખાવા ઉપર તેનો સાકર સાથે ફાકડો બરવો. તેની માવા અડધા તોલા સુધીની છે.

વિશેષ હકીકત—ખાદ્યની અથવાં મુદેરીનું ગંડ નહોતું હોય છે. તે ચપટા એટલે છાતરાની પેઠે ઉગે છે. તે વાતહારક છે. તેના પાનમાં ચીકાસ રહેલો છે તેથી મૂત્રાશય અને પુષ્ટતાના દરદ ઉપર અપાય છે.

(કુચ્છી) કામાઉ.

(ગૃ.) ધમાસો. (સં.) અનંતા, કચ્છુરા, કપાયા, ફુસાભા. (મ.) ધમાસા. (હિ.) ધહ-માહા, હિંગુણા. (ક.) વલ્લિકુરુવે, નેલકીગળ, વલ્લિકુરુમે. (તૈ.) પિત્તરેગટિ ફલગોડી. (ક્ષ.) ખાદ્યબર્દ. (અર.) શુકાઈ. (લા.) ફોનિયા અરેબિકા લીન., *Fagonia Arabica* Lin.

ચાંદી તે આડે વગડે થાય છે. તેના યુષ્ણ શીતળ, પિત્તહર, જ્વર, ચળ, રતવા ઉપર ઉપયોગ થાય છે.

ઉપયોગ—તેના ઉકાળામાં ધી નાખી પીવાથી મૂર્છા તથા બ્રમ મટે છે. ઉધરસ ઉપર મૂળા-આનું ધુમ્રપાન કરવું. (૩) હેડની ઉપર કાઢો મધ સાથે પીવો. (૪) શીળસ ઉપર કાઢો પીવો. (૫) મૂત્રાશય અને હરતાલના વિષ ઉપર ચોખાના ધોવણમાં મૂળ ધરી મધયુક્ત પાવાં. (૬) મૂત્રકૃચ્છ્ર ઉપર ધમાસા મૂળ, ગ્રમનાં મૂળ, કાસના મૂળનો કાઢો મધયુક્ત પાવો. (૭) ચાંદાં ધારાં-તેના ઉકાળાથી ધોવાય છે. (૮) ખસખસ-ઉપર તેના ઉકાળાથી નહાવું. (૯) મોઢાના દરદોમાં તેની ચ્હાના કોગળા કરવા. (૧૦) પિત્તજ્વર—ધમાસો, અરકુસો, કહુ, પિત્તપાપડો, કાંગ અને કારિ-આણુ એનો કાઢો કરી સાકર સાથે પીવો.

વિશેષ હકીકત—એ ત્રણ પ્રકારના છે. એ ગાડના અંગ ઉપર રીંગણીના ઝાડ જેવા કાંટા (તીક્ષ્ણ) હોય છે. એની ઉચ્ચાઇ સુમારે એક હાથ થાય છે. એનાં પાત્રાં ચીમકાયલાં થાય છે. એ પાત્રાં છાડવો જુનો ચતાં સુધી રહે છે. કાર્તિક માસમાં તેનાં પાત્રાં ખરી પડી ગાડનો રંગ પીળો થાય છે. એનો વિશેષ ઉપયોગ ત્વક દોષપર બહિર ઉપયોગ થાય છે. (અપૂર્ણ)

ખુદ્લી હવા મનુષ્યનું જીવન વધારનારી છે કે રુચ્છ હવા?

(લેખક:—ચા. તિલકચંદ તારાચંદ વેદ, મુરત.)

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યો પોતાનું જીવન વધારવા માટે અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે સતતં પરિશ્રમ કરી રહ્યા છે. જુદી જુદી જાતનાં યંત્રો અને જુદી જુદી જાતની કળાઓનો શોધ થતો જાય છે. “ સહ્યવડ ” એ વર્તમાનકાળનું સૂત્ર થઈ પડ્યું છે, અર્થાત જુની દુનીયા નવી દુનિયામાં પ્રવેશ કરે છે. જેમ એક મુસાફર જુનો દેશ છોડી નવા દેશમાં પોતાનો વાસ કરે છે ત્યારે તેણે જુની રીતભાતનો કેટલેક અંશે ત્યાગ કરવો પડે છે અને નવી રીતભાતનું અનુકરણ કરવું પડે છે. તેમ આપણે પૂર્વના મનુષ્યોની લાલસા પશ્ચિમના મનુષ્યો તરફ આકર્ષાતી જાય છે, જેમ જેમ પશ્ચિમની અવસ્થામાં સમગ્ર જણાતી જાય છે તેમ તેમ તેનો સ્વિકાર કરતાં આપણી અવસ્થા બદલતા જાય છે. જેવી રીતે મંદ્યાકાના બિહારના ઉપરથી લખે કાળે ઉઠેલો દરદી પોતાની તંદુરસ્તી સુધરવા માટે તરેહવાર જાતનાં વસાણાં, યાત્રુતિઓ, માજુનો, પાકો અને માનાઓ ખાવાથી તંદુરસ્તી મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. તરેહવાર જાતના બક્ષાબક્ષ ખાવા લલચાય છે તેવી રીતે આપણે

ધણા કાળના પરાધીન અંધાધુંધીના દુઃખમાંથી છિટિશ સંખ્ય પદ્ધતિને ચોગે સ્વતંત્રતા અને ન્યાય નિર્ભયતા રૂપ સુખમાં આવ્યા છીએ અને તે સુખ ભોગવવા માટે અહોનિશ પશ્ચિમની ઇચ્છા રાખી પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ આપણે પરદેશી પદ્ધતિથી સુખની ઇચ્છા રાખી આપણી પદ્ધતિ કેટલે અંશે બદલવી કે જુની પદ્ધતિ કાયમ રાખવી અથવા નવી પદ્ધતિમાં જુની પદ્ધતિનું મિશ્રણ કરી નવીને વધારે ઉપયોગી બનાવવી તેનો વિચાર કરવાની ખાસ અગત્ય છે.

ઈશ્વરી સૃષ્ટિમાં પૃથ્વી, પાણી, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો પ્રાણી માત્રાના જીવનાધાર રૂપ છે. ઉપર કહેલા પાંચ તત્ત્વથી બનેલું મનુષ્ય શરીર એજ પાંચ તત્ત્વથી પોષણ મેળવી આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષી બનીને ઇચ્છિત સુખ ભોગવે છે. તેમ એ પાંચે તત્ત્વો જે અશુદ્ધ એટલે પરસ્પર મિશ્રણવાળા હોય તો પ્રકૃતિમાં વિકાર યદ્ય શેગી બની નિર્બળ થઈ અધ્યાયુ ભોગવી મૃત્યુને વશ થાય છે. જેથી પોતે ઇચ્છિત સુખ ભોગવી શકતાં નથી. મનુષ્યો ઇચ્છિત સુખ ભોગવવા પ્રયત્ન કરે છે તથાપિ તે પ્રયત્નમાં કેટલે અંશે સફળતા યદ્ય છે, તે આપણને અજાણ્યું નથી. વર્તમાન સમય મુઠ્ઠી તો તમામ શોધો અપૂર્ણ અવસ્થામાં છે. કુદરતના નિયમોની શોધ ચાલુ છે. કેટલાક લોકો તે શોધાયલા સિદ્ધાન્તને માની તે પ્રમાણે વર્તતા થયા છે તેટલા પોતાના ઇચ્છિત સુખનો લાભ લઈ શક્યા છે. પણ જેઓ તે શોધાયલા કુદરતી નિયમને સત્ય માને છે પણ તે પ્રમાણે વર્તવાની આનાકાની કરે છે તેઓ અને જેઓ તે વાત જણતાજ નથી તેઓ દિનપર દિન શેગી, નિર્બળ, અને દુઃખી થઈ મરતા જણાય છે.

જે પૃથ્વિતત્ત્વ જળતત્ત્વમાં પ્રમાણ કરતાં વધતું મળ્યું હોય એટલે પાણી કચરાવાળું, ડોવા-થૂંક થયું હોય તો તેને ગાળીને અથવા શીલટર કરીને પીનારો માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે. જળતત્ત્વ જે વાયુતત્ત્વમાં પ્રમાણ કરતાં વધારે મળ્યું હોય તો તે પણ તંદુરસ્તીને બિગાડે છે. તેમ વાયુતત્ત્વ અગ્નિતત્ત્વમાં વધારે મળ્યો હોય અને અગ્નિતત્ત્વ આકાશતત્ત્વમાં પ્રમાણ કરતાં વધારે મળ્યો હોય તો પ્રાણી માત્ર ક્ષોભ પામી દુખી થાય છે.

પંચતત્ત્વથી બનેલાં પ્રાણી માત્રાનાં શરીરો પોતાને જોઇતાં તત્ત્વો આકાશમાંથી ગ્રહણ કરે છે. આકાશમાં રહેલાં તત્ત્વો હમેશ મિશ્રભાવને પામેલાં હોય છે. તે જેમ આપણે અનાજ જાટકીને, પાણી ગાળીને વાપરીએ છીએ તેમ હવા શુદ્ધ કરીને હાલમાં લઇ શકતા નથી. હાલના શોધે આપણને એટલું શીખવ્યું છે કે ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી મનુષ્ય તંદુરસ્ત રહી શકે છે. સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી માટે જેટલી કાળજી રાખવામાં આવે છે તેટલી બધકે તેથી વધારે કાળજી ખુલ્લી હવા માટે રાખવામાં આવે છે; પરંતુ પાણી માટી કચરાવાળું જેમ આંખે દેખાતું હોવાથી આપણે ગાળી ગાળીને વાપરીએ છીએ તેમ હવામાં થયેલો વિકાર આપણી આંખે નહિ જણાવાથી આપણે તેને પારખવા કે શીલટર કરવાને લલચાતા નથી. માત્ર ખુલ્લી હવામાં રહેવાનુંજ સમજીએ છીએ; પરંતુ તેથી ધારેલું સુખ મળતું હોય એમ જણાતું નથી. અને એટલા માટે હવા સ્વચ્છ કરીને શરીરમાં લેવાની આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ નજીવી રાખવા અથવા પશ્ચિમની ખુલ્લી હવાની પદ્ધતિ ઉપર પ્રાચીન હવાને સ્વચ્છ કરવાની વિધાનું મિશ્રણ ચલાવી નવી સૃષ્ટિમાં ઇચ્છિત સુખ ભોગવવા શક્તિમાન થઈએ.

પૂર્વકાળના ઋષિઓ પર્વતો અને વનોમાં રહી શુદ્ધ હવાનું પાન કરતા, મધ્યકાળના રાજા મહારાજાઓ પોતાની પ્રજા સહિત પોતાના નંદનવન જેવા ઉપવનોમાં આરોગ્યતા મેળવવા સ્વચ્છ હવાનું પાન કરતા તેમ હાલના શેક સાડકારો પોતાના વાડીઆગમાં ખુલ્લી હવા લેવા જાય છે છતાં ઇચ્છિત આરોગ્યતાનું સુખ મળતું જણાતું નથી. તેનું કારણ એટલુંજ કે પૂર્વકાળ અને

મધ્યકાળના ઋષિઓ તથા રાજમહારાજાઓ પુસ્તી હવામાં રહીને અથવા જાળને સ્વચ્છ હવાનું પાન કરતા હતા તેથી તેઓ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષી રહેતા હતા અને હાલના શેઠ શાહુકારો પુસ્તી હવામાં જાય છે ખરા પણ સ્વચ્છ હવા કેમ મેળવવી તે વિદ્યાથી અજ્ઞાણ હોવાથી તાંડુરસ્તી મેળવી શકતા નથી.

જેમ પાણી મારી અને કચરાથી વિદ્યારવાળું થાય છે તેમ હવા પણ મારી વસાળ-બાફ અને જીદા જીદા પદાર્થો ઉપરથી વહીને આવતાં તે પોતાની સાથે તે તે વસ્તુના સત્ત્વને કચરા તરીકે લેતો આવે છે. જોથી બધે આપણે પુસ્તી હવામાં હમા હોઈએ તથાપિ તે પુસ્તી હવા જે પ્રદેશમાંથી આવતી હોય તે પ્રદેશની જમીન પાણી અને વનસ્પતિ વગેરેના તત્ત્વોને સાથે ખેંચી લાવે છે; અને તે તત્ત્વોવાળી હવા પુસ્તી હવામાં રહીને ખાનારાઓને પોતાની જાન પ્રમાણે ગુણ કે અવગુણ કરે છે.

ગીચ વસ્તીવાળા શહેરમાં દરેક ઘરને જાળ તથા ખાળકુવા હોય છે; જોથી મળમૂત તથા એકવાહનું સડણ ચાલુ હોય છે. તે મળમૂતાદિ ઉપરથી આવતી હવા પુસ્તી આરીયે કે વિશાળ બંગલામાંથી લેવા છતાં તે સ્વચ્છ તો નહિજ આવે એ વાતનો સર્વને અનુભવ છે. જાળરનું મેલું જ્યાં એકદું કરવામાં આવે છે તેની ઉપરથી આવતા પવનની તરફ અથવા જે વાડી કે ખેતરની જમીનમાં ખાતર તરીકે નાખેલા મેલામાં પાણી મુક્યા પછી તેની ઉપરથી આવતી હવાના પ્રવાહ તરફ પુસ્તી હવામાં રહેનાર મનુષ્યોને તેવી સહેલી હવા શિવાય ખીજનો અનુભવ થવો મુશ્કેલ છે. એટલા માટે હમારા પૂર્વાચાર્યોએ હવા સ્વચ્છ લેવાનો પ્રયોગ સિદ્ધ કરેલો છે. પશ્ચિમની વિદ્યા આપણે પુસ્તી હવામાં રહેવા માટે ખુસ્તે આરીઆરણે અથવા મેદાનમાં ખુલ્લિ હવામાં અથવા વસ્તી બહાર પોતાના વિહારસ્થાન મઠની હવા લેવા સૂચવે છે. એ વાત ખરી પણ હવા સ્વચ્છ એટલે ગાળાને શીઘ્રતર કરીને કેમ લેવી તે શોધ સુધી તે વિદ્યા પહોંચેલી નહિ. હોવાથી આપણે નિરાગી રહી શકતા નથી. પરંતુ એ પશ્ચિમના ખુલ્લા પવનના શોધ સાથે આપણી હવા સ્વચ્છ કરવાની વિદ્યાને મેળવી તે પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો મનમાં ધારેલું સુખ મેળવી શકાય. તેમ દરેક મનુષ્ય જંગલમાં રહી શકે નહિ, દરેક મનુષ્ય વાડી બંગલે જઈ શકે નહિ, દરેક મનુષ્ય પુસ્તી હવામાં રહી શકે નહિ. તેથી માત્ર પુસ્તી હવાના પ્રયોગથી મનુષ્ય માત્રને નિરાગી અને દીર્ઘાયુ બનવી શકાય નહિ. પણ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ એવો શોધ કર્યો છે કે ગામમાં કે સીમમાં, જંગલમાં કે શહેરમાં, ઘરમાં કે બંગલામાં, ગમે ત્યાં રહીને પણ (જેમ હાલ ગમે તે પ્રદેશનું પાણી શીઘ્રતર કરીને વાપરવાનું ચાલુ થયું છે તેમ) હવાને ગાળવાનું જે શીઘ્રતર આપણને કુદરતે આપ્યું છે તેનો વધાર્થ ઉપયોગ કરવાથી આપણે શુદ્ધ હવા ખાઈ આરોગ્યમાં રહી શકીએ છીએ. જેમ:—

“ નાભિસ્યઃ પ્રાણપવનઃ સ્પૃષ્ટાહત્કમલાન્તરમ્

કંઠાદ્વહિર્વિનિર્યાતિ પાતું વિષ્ણુ પદામૃતમ્ ।

પિત્ત્વા ચાંવર વિયુષ્પં પુનઃપ્રયાતિ વેગતઃ

પ્રિણયન્દેહમાલિલં જીવં ચ જટરાં નલમ્ ” ॥

(શાર્કાંધર સંહિતા.)

પ્રાણી માત્રનો નાભિમાં રહેલો પ્રાણ પવન (વાયુ) હૃદય કમળને સ્પર્શ કરીને કંઠદ્વારા એ બહાર આવીને વિષ્ણુ જે વ્યાપક પરમાત્માના પદામૃતને પામે છે. ત્યાં જાળે તે અમૃતનું પાન કરીને વેગથી પાછો આવીને સર્વ દેહને, જઠરાગ્નિને તથા જીવને પોષણ આપે છે.

મિત્રો ! ઉપરોક્ત વચનમાં હવાને ગાળી સ્વચ્છ કરીને અથવા હવામાંથી સ્વચ્છ હવા ગ્રહણ કરીને પ્રાણી માત્રના શરીરને પુષ્ટ અને તંદુરસ્ત બનાવવા માટેની કેવી સ્વતંત્ર યુક્તિ ગોઠવી છે, અને પ્રાણી માત્રને સ્વતંત્ર યુક્તિ બતાવી છે કે જે પ્રાણી જેટલી યાદે તેટલી સ્વચ્છ હવા પોતાનામાં કોઈ પણ સ્થળેથી મેળવી શકે. આ શ્રેયોક્તું રહસ્ય ધણુંજ ઉંચા પ્રકારનું અને સર્વ સ્થિતિના મનુષ્યોને અનુકૂળ પડતું છે. એ રીતે હવા શુદ્ધ-સ્વચ્છ કરીને પોનારો માણસ પોતાની મરજી પ્રમાણેની જગ્યાએ રહેશે જ્યાં સ્વચ્છ હવા મેળવી શકે છે તો પછી પર્વતો, વનો, ઉપવનોમાં અને ખુલ્લા મેદાનમાં કે વાડી અંબલામાં રહેતા મનુષ્યો ધણીજ સહેલાઈથી સ્વચ્છ હવા મેળવી શકે તેમાં આશ્ચર્ય શું છે ? હવે એ સ્વચ્છ હવાને મેળવવા માટે આપણે શી રીતે ક્રિયા કરવી તે તરફ આપનું ધ્યાન ખેંચું છું. જેમ રત્નો મેળવનારને જમીનમાં કેટલાક પડ ખોદીને અંદર જવું પડે છે, જેમ મોતી મેળવનારને પાણીના તળાવા સુધી ડૂબકી મારવી પડે છે; તેમ શુદ્ધ હવા મેળવનારને વિષ્ણુના પદામૃત સુધી જવાની ખાસ જરૂર છે. જેમ જમીન અને પાણીના થોડે થોડે અંતરે જુદાં જુદાં પડ આવે છે તેમ આપણી આસપાસ રહેલી હવામાં જુદાં જુદાં પડ રહેલાં છે, અને જેમ ઉપરના પડમાંથી લીધેલી વસ્તુ સ્વચ્છ મળતી નથી તેમ ઉપરના પડની હવા સ્વચ્છ રહેતી નથી; પરંતુ જેમ નીચે જઈએ તેમ હવા શુદ્ધ અને સ્વચ્છ મળે છે. એટલું તો સર્વ વિદ્વાનો કમુલ કરશે કે પૃથ્વી કરતાં પાણી, પાણી કરતાં પવન, પવન કરતાં અગ્નિ અને અગ્નિ કરતાં પ્રાણુ તત્વ પાતળું છે. અને તે પ્રાણુ તત્વ સુધી આપણે પ્રાણુવાયુને પહોંચાડીએ નહિ તો આપણને પ્રાણુવાયુ શુદ્ધ મળી શકે નહિ. આપણા ગાંઠીઓએ વિષ્ણુ પદમાં રમણ કરવા માટે અથવા અમૃત પીને અમર તત્વ મેળવવા માટે આત્મા સાથે રહેલા પ્રાણુ વાયુને વિષ્ણુ પદામૃત પીવાને વિષ્ણુના ચરણ સુધી મોકલવાનો ખાસ સિદ્ધાન્ત સ્થાપેલો છે; અને તેનું આપણે આશુલકનું નક્કી કરેલું છે એટલે પૃથ્વી, પાણી, વાયુ, અગ્નિ, પ્રાણુ અને વ્યાપક પરમાત્મા વિષ્ણુ એ રીતે છ ભાગ પાડ્યા છે. હવે જે મનુષ્યને સ્વચ્છ હવા એટલે પ્રાણુ વાયુ પીવાની મનઃકાંક્ષા હોય તે મનુષ્યે પોતાની નાભીથી ઉપરેલા પ્રાણુવાયુને આકાશમાં રહેલા પ્રાણુવાયુ સાથે મેળવવો. જેઓ એવી રીતે પોતાના પ્રાણુને વ્યાપક વિષ્ણુ ભગવાનના પ્રાણુ સાથે મેળવી શક્તા નથી તેઓ આરોગ્ય અને તંદુરસ્ત રહી શક્તા નથી. જે માણસ પોતાના પ્રાણુને માત્ર બે આંગળ નાકની બહાર જવા દઈ પાછો ખેંચે છે તે માત્ર હવામાં પ્રથિવ તળેનોજ ભાગ કે જેમાં સુગંધ-દુર્ગંધ વગેરે શુભાશુભ પૃથ્વીતત્વ મળેલું હોય તેવો પવન પોતાના શરીરમાં પુરે છે. જેઓ પોતાના શ્વાસને ચાર આંગળ બહાર જવા દઈ પાછો ખેંચે છે તેઓ પોતે શુદ્ધ જળ તત્વને ખેંચે છે; જેઓ છ આંગળ પ્રાણુને બહાર ફેંકી પાછો ખેંચે છે તેઓ વાયુ તત્વને ખેંચે છે; તથા જેઓ પોતાના પ્રાણુને આઠ આંગળ બહાર જવા દઈ પાછો ખેંચે છે તેઓ અગ્નિ તત્વને પીએ છે; અને જેઓ દસ આંગળ પવન બહાર ફેંકે છે તેઓ વિષ્ણુના પદામૃતના શુદ્ધ પ્રાણુનું પાન કરી શકે છે. શ્રીમદ્ શારંગધરાચાર્ય આપણને એજ સૂચના કરે છે કે જો તમારે સ્વચ્છ હવા ખાવી હોય તો તમારા નાભિરથ પ્રાણુ પવનને વિષ્ણુના પદામૃત સુધી એટલે નાશીકાની બહાર દસ આંગળ વહે એવી રીતે શ્વાસ લેવા. જેઓ પોતાના શ્વાસને દસ આંગળ બહાર ફેંકે છે તેઓજ વિષ્ણુ પદામૃતથી પોષાયેલો પ્રાણુ પોતાની નાભી સુધી મોકલી શકે છે. અને શ્રીરાધમન્યો નામિદયા સર્વવાપ્ય સ્થિતાસ્તુમ્. તે શીરાઓ નાભીથી નીકળીને સર્વ શરીરમાં પ્રસરેલી હોવાથી આપું શરીર પોષાય છે, તેથી સ્વભાવિક આરોગ્યતા મેળવી શકાય છે. એટલી વાત તો નિશ્ચય છે કે જેટલા આંગળ શ્વાસ બહાર નીકળે છે તેટલાજ આંગળ બહાર લઈ શકાય છે; અને તેટલા માટેજ બે આંગળ એટલે

છેકે ટુંકા શ્વાસથી માત્ર પૃથ્વી તત્વનો ગંધ મુજબ ખેંચવાથી તે પ્રાણ અને ઉદન વાયુને ખગાડી આંખના, મુખના અને છાતીના ક્ષય જેવા રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. ચાર આંગળ સુધી દમ ખેંચનારા પ્રાણ તથા સમાન વાયુને ખીગાડી યકૃત, શ્લેષ્મ અને હોઝરીના રોગોનો ભોગ ધર્ષ પડે છે. શ્વાસને છ આંગળ બહાર પાડનારા લોકો સમાન અને અપાન વાયુને ખીગાડી પેટના તથા અપહારના વ્યાધિના ભોગ ધર્ષ પડે છે અર્થાત્ જ્યારે આઠ કે દશ આંગળ પવન ખેંચાય તોજ શુદ્ધ પ્રાણ તત્વ મેળવી શકાય છે.

અમારા ઋષિઓ પહાડો-ગિરીકંદરા અને જંગલમાં રહેતા અને પ્રાણાયામ વિધિથી બ્ધ આંગળ પોતાના પ્રાણને ખેંચતા અને બ્ધ આંગળ પાછો ફેંકતા જેથી તેઓ સર્વવ્યાપક પરમાત્મામાં તદ્વિત થઈ જતા અને ઘણા લાંબા કાળ સુધીનું દીર્ઘાયુ ભોગવતા.

મધ્યમ વર્ગના રાજા મહારાજાઓ પોતાની પ્રજા સાથે ઉત્સવ નીમિત્તે વનોપવનમાં જઈ સ્વચ્છ હવા ભોગવતા અને પ્રજા વર્ગ પણ શુદ્ધ વૈદિક કર્મ કરી પ્રાણાયામના પ્રતાપે સ્વચ્છ હવા લઈને આરોગ્યમગ્ન રહેતી હતી. વર્તમાનકાળની પ્રુક્લી હવામાં રહેવાનું અમે પસંદ કરીએ છીએ પણ જો તે સાથે પ્રાણાયામથી અથવા હમેશના સહવાસથી પ્રાણવાયુને દશ આંગળ બહાર ફેંકી પાછો દશ આંગળ પેટમાં છતારે તો તેનું ફળ મળે છે. મચ્છર વર્ગ, ખેડૂત વર્ગ વગેરે કે જેઓ ખૂબ પરિશ્રમ કરનારા હોય છે તેઓને સ્વાભાવિક રીતે લાંબા શ્વાસ મૂકવા તથા લેવા પડે છે અને મચ્છરી તથા ખેતીના કામ માટે તેઓ જંગલમાં કે પ્રુક્લી હવામાં રહે છે જેથી તેઓ દીર્ઘાયુ તંદુરસ્ત રહી શકે છે, પરંતુ જેઓને કાંઈક કામ હોતું નથી અથવા એકા એકા માત્ર લખવાતું જ કામ કરનારા છે તેઓને લાંબા શ્વાસ લેવાનું નહિ મળવાથી તેઓ અશુદ્ધ હવાને પોતાનાં પેટમાં પુરી રોગી યદ્દ શીઘ્ર મૃત્યુને પામે છે. જો તેઓ નોકરી છોડી કે ઘર છોડી પ્રુક્લી હવામાં જઈને વસે તોપણ તેથી કાંઈ જોઈતો સુધારો થવાનો નથી. ત્યાં પણ ચાલવા ફરવાની કસરત કરે અથવા કોઈ પણ પ્રકારે શરીરને મહેનત આપી પોતાનો શ્વાસ લાંબો ખેંચે તોજ તેને હવા માફક આવતી જણાય છે. માટે મિત્રો મારે એટલું જ જણાવવાનું કે હવા પ્રુક્લી હોય, બારી બારણાં ઉઘાડાં હોય પણ આસપાસનું વાતાવરણ દુર્ગંધથી ભરેલું હોય તો અથવા કોઈ ઝેરી ઝાડના જંગલમાંથી કે એવાજ પ્રદેશમાંથી વાયુ આવતો હોય તો જોમ નફની ગંધથી નાકે કપડું દબાવણે ચાલીએ છીએ તેમ જાજરવાળા, મેરીવાળા, ખાળકુવાવાળા અને સડતા લાંછપાલાવાળા ગીચ વસ્તીના શહેરમાં પ્રુક્લી બારીનો પવન નહિ ખાતાં બારી બંધ કરીને સુલુંજ સાર છે. પરંતુ કુદરતનો કાયદો કાંઈ પંસાદાર અને ગરીબને માટે કે રાજા પ્રજા માટે જુદો નથી તેથી જ પ્રાણીને વાડી બંગલા તહિ હોય, બહાર જવાની સગવડ ન હોય તેઓને માટે ગમે તેવા પ્રદેશમાં, ગમે તેવા કેકાણામાં તેઓ રહેવા છતાં દશ આંગળ લાંબો શ્વાસ ફેંકવાથી કે દશ આંગળ લાંબો શ્વાસ પાછો ખેંચવાથી તે પ્રાણી સ્વચ્છ હવા મેળવી શકે છે. પ્રુક્લી હવામાં રહેનાર, બારીબારણાં પ્રુક્લી મૂત્રી સુનાર, વાડી બંગલાની હવામાં મોજ માનનાર સ્વચ્છ હવા મેળવી શકતા નથી. હા એટલું ખરું છે કે પ્રુક્લી હવામાં રહીને લાંબા શ્વાસથી દમ લેનારા મનુષ્યો વધારે સ્વચ્છ હવા મેળવી તંદુરસ્ત રહી શકે છે. અને રાત્રે બંધ બારણાવાળા ઓછી મેળવી શકે છે. પણ પ્રુક્લી હવામાં રહી ટુંકા શ્વાસ લેનાર કરતાં રાત્રે બંધ બારણે રહી લાંબો શ્વાસ લેનાર વધારે સ્વચ્છ હવા મેળવે છે એ વાત તો નિર્વિવાદ છે. અમે તેથીજ પ્રુક્લી હવા કરતાં સ્વચ્છ હવા જીવન વધારનારી છે એમ સર્વને કમુલ કરવું પડે છે.

લક્ષ્મીસામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહા વ્યથા.

(અનુસંધાન અંક ૯ માતા ૫૪ ૨૫ થી.)

અનુવાદક:—પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

પરિચ્છેદ નવમો.

સુપ્રવધૂ—યશોદા લક્ષ્મીને તેડી કોટડીમાં જઈ પહોંચી. સન્યાસિયોએ કાત્યાયની પ્રત્યે કહ્યું:—
“આ અમૃતપાત્રમાં જે અમૃત બયેલું છે તેને સારી માવજત સાથે જાળવી રાખજો. એક વર્ષથી પણ વિશેષ વખત સગી ખરાબ નહીં થશે. પરંતુ મારી એક વાત ગુરવાક્યની પેઠે પાલન કરવાની છે કે જ્યારે ત્યારે-હસકે ને હસકે આ અમૃતનું પાન કરતાં નહીં અને જેને તેને આપતાં પણ નહીં. તેમજ નહારો સમય-કષ્ટનો સમય આવી પડતાંજ આ અમૃતનો ઉપયોગ કરવો. એટલે કે માત્ર પ્રાણ સંરક્ષણ નિમિત્ત-અન્ય ઉપાય કંઈ ન રહે તોજ આનું પાન કરી તૃપ્ત થવું.”

કાત્યાયની—હાથ જોડી બોલી—“તથાસ્તુ ! આદેશ શિરોધાર્ય છે !”

સંન્યાસી—“સાઈ ત્યારે અમે જાણ્યે છિયે.”

કાત્યાયની—મહારાજશ્રી ! એમ તો નહીં થઈ શકશે. હું દુખણી છું. આપની કંઈ સેવા કરી શકી નથી. ગમે તેમ હોય પણ આજ હું અતિથિ સેવા સંપન્ન કરીશ. અગર આપ પ્રભુ સેવા સ્વીકાર્યા વગર પધારી જશો તો આ દુઃખ જીંદગી લગી સાલ્યા કરશે. પ્રભો ! હું તો અત્યંત દુઃખમાં પડી છું, જે આપ સેવા સ્વીકાર્યા વગર ચાલ્યા જશો તો મારા દુઃખમાં ઉલટો વધારો થશે.

સંન્યાસી—“સેવા તો થઈ ગઈ. તમારું આપેલું અમૃત દેવને ભોગ લગાડવામાં આવતાં અમને તૃપ્તિ મળી છે.”

કાત્યાયની—“હીક છે, પણ મારું મન તો માન્યું નહીં. આપને લોટ, ધી, દૂધ આપીને પરિતુષ્ટ કરીશ એજ લાલસા છે.”

સંન્યાસી—“માઇ ! તમારું મન ઘણું ઉદાર અને સાઈ છે. અતિથિને માટે આટલી જિદ્દ કરવી ન જોઈએ, અમે લોકો કાગવર છિયે. અમારા લોકોની ઇચ્છાની ગતિ રોકવી સારી ન ગણાય.”

કાત્યાયનીએ હાથ જોડીને આંસુપૂર્ણ આંખો સહ કહ્યું—“જે આપ સેવા ગ્રહણ ન કરશો તો મારા મનમાં ધણીજ દુઃખની લાગણી થતાં હૃદયમાં પ્રહાર થયા સમાન વેદના થશે.”

સંન્યાસી—“મૈયા ! ગ્રહણ કરીશું; કેમકે તમારો અત્યાગ્રહ છે; તથાપિ અહીંયાં ઠેરીશું નહીં ! આ પાપસ્થાનમાં સજીવ વૃક્ષ ભરમ થઈ જાય છે, ત્યાં અમે શી રીતે ઠેરી શકીએ ? વિશેષમાં આજ બે મુસલમાનો આવીને તલાવમાં યુકી ગયા છે. તુલસી અને ખીલીના વૃક્ષો ઉખેડી નાખી તોડી નાખ્યાં છે. વાસ્તે અમે સેવા સ્વીકારવાની ના કહિયે છિયે. અહીંયાંથી ગંગા કિનારાપર જઈ આજ સંધ્યા લગી ગંગા ગર્ભમાં તમારી સેવાની અપેક્ષા કર્યા કરીશું.” એટલું

બેલી સંન્યાસી મૈયાનું મન મનવી વિદાય થયા. કાત્યાયની અને રમાપ્રસાદે પ્રણામ કર્યા. તેમજ કોટડીની અંદરથી યશોદાએ પણ સ્વયં પ્રણામ કર્યા અને તેણીએ લક્ષ્મીને પ્રણામ કરવા માટે કહ્યું, એથી લક્ષ્મીએ પણ માતાના પ્રણામનું અનુકરણ કર્યું (નમન કર્યું).

પરિચ્છેદ દશમો.

રમાપ્રસાદ—“માતૃશ્રી ! આપે શું કર્યું ! સર્વ નાશનો રંગ દૃષ્ટિગોચર થતો જણાય છે !”

કાત્યાયની—“કેમ બેટા ! શું થયું ! ?”

રમાપ્રસાદ—“ઘરમાં એક પૈસો પણ નથી અને કયાંયથી એક પૈસો મળવાની પણ આશા નથી. છતાં આટો, ધી અને દુઃખથી અનિચિતી સેવા શી રીતે કરી શકાશે ?”

કાત્યાયની—“પુત્ર ! કંઈ ડર નહીં. આટલા દિવસ લગી તમેને કહ્યું નહતું. મારી પાસે લક્ષ્મીપૂજનની એક મ્હોર પડી છે તે ઘણી ઘણી છુપાવીને જળવી રાખી છે. તે લક્ષ્મી પૂજનના કળશમાંથી કોઇના હાથ લાગવા પામી નથી. જ્યારે મોરોએ લૂંટ ચલાવી હતી ત્યારે પણ આ સેવાના કળશમાં કંઈ સામાન્ય ધાન્ય ભર્યું હશે એમ માની તપાસ્યો નહતો જેથી એ બચી જવા પામી છે. બેટા ! તને તો યાદ છે કે જે દિવસથી મોરો યદ્ય તે દિવસથી સુવાને માટે પથારી સરખી પણ રહેવા પામી નથી, પહેરવાને એક કપડું કે પાણી ભરવાને એક ખીનળું વાસણ તકત રહેલું નથી. તો પછી રૂપિયા પૈસાની તો વાત દૂર રહી !”

રમાપ્રસાદ—“માડી ! હવે મ્હોર આપો એટલે અતિથિ સેવાને માટે બંદોબસ્ત થાય. મ્હોર છે જેથી તે વિષેની હવે ચિંતા નથી, પણ માથા ! આટલા દિવસ કેમ વાન સરખી પણ ન કહી ! !”

કાત્યાયની—“શું લક્ષ્મી પૂજનની મ્હોર વટાવાય ખરી કે ? કોઇ દિવસે ત્રીજા પહેર સુધી ચોખ્ખા વગર ચલાવ્યું તોપણ મ્હોર ન વટાવી. આજ એક મહીનાથી વહુની લગ્ન્યા નિવારવાને માટે કપડાંની અજલ હતી તોપણ ન વટાવી. મહીઆરી આજ સાત દિવસથી રોજ કહી જાય છે કે પૈસા આપ્યા વગર હવે દૂધ નહીં આપું તથાપિ ન વટાવી. કિન્તુ બેટા ! આજે અતિથિ વિસુખ થતા (ખાલી પાત્રે પાછા જતા) હતા એથી ન છૂટકે વટાવી છે. સંસારમાં અતિથિ સેવા જેવું પુન્ય બીજું છેજ નહીં. આ અતિથિ સેવા ચિવાય કોઈ પણ સમય મ્હોર વટાવી શકતી નહીં.”

રમાપ્રસાદ—“મા, સાઈં થયું. મ્હોર વટાવવાથી કેટલા રૂપિયા હાથ લાગશે ?”

કાત્યાયની—“વીશ બારીચ રૂપિયા મળી શકશે.”

આ વાત સાંભળતાં રમાપ્રસાદનું મ્હો હાસ્યયુક્ત દેખાવા લાગ્યું. અને તેણે કહ્યું કે—“મા ! ઘણુંજ સાઈં થયું. ત્રણ અતિથિયોની સેવામાં શું ત્રણ રૂપિયાથી વધારે ખર્ચ લાગશે ! !”

કાત્યાયની—“એટલા બધા શાના લાગે ? સાધુ પુરુષો વિશેષ ખાવાવાળા હોતા નથી. ચોડા-માંજ તેઓ પરિતૃષ્ઠ થઈ જશે. મારી સમગ્ર મુજબ એક રૂપિયામાંજ પતિ જશે.”

રમાપ્રસાદ—ત્યારે અતિથિ સેવામાં જે ખર્ચ લાગશે તે પછી ઘણું કરીને વીશ રૂપિયા બચશે. સાઈં થયું, મા ! હું કહું છું કે વીશ રૂપિયાના ચોખ્ખા ખરીદીને રાખી મુકવામાં આવે તો કેવું ? ના ના વીશ રૂપિયાના ચોખ્ખા ખરીદવાનું કામ નથી પણ સોળ રૂપિયાના ચોખ્ખા ખરીદી બાકીના ચાર રૂપિયા લક્ષ્મીને દૂધ પીવાને માટે રાખી મુકવામાં આવે તો હીક. હું બે પૈસા લઈને રોજ જઈશ, અને જેમ બનશે તેમ બે પૈસાનું શેર દૂધ લક્ષ્મીના માટે લાવ્યા કરીશ. હું બ્રાહ્મણ છું. એ માટે આ મોહોલ્લાની મહીઆરીઓ મારા પર ઘણી દયા રાખે છે. મા ! કોઈ કોઈ દિવસ તો તે વગર પૈસે પણ આપ્યા કરે છે. મા ! મનોહર ગોવાળિયે મને એક દિવસ આસન આપી બેસાડ્યો,

અને એક શેર ગોળ આપવા ચાહું, પણ એવું દાન લેવાની આપે મને મના કરેલી તેથી મેં તે માટે હાથ ન ધર્યા. ”

માતા ખોલ્યા ચાલ્યા વિના હસવા લાગી. રમાપ્રસાદ ફરી કહેવા લાગ્યો—“ ચાર રૂપિયાના દૂધમાં લક્ષ્મીના પાંચ મહિના ઓછા થઈ જશે. બાકીના સોળ રૂપિયાના ચોખા ખરીદી રાખી મૂકાશે. પોપ મહીનામાં સારા નવા ચોખા આવેલા છે. ગઈ કાલ સવારે મેં ચોખાનો ભાવ પૂછ્યો હતો. મોટા ચોખા સોળ રૂપિયાના અઢારમણ મળશે. અગર જે ડીક લઈશું તોપણ સોળમણ તો મળશેજ. શાક અગર દાળ નહીં હોય તોપણ નબી શકે. નવાં ચોખા મીઠાની સાથે બનાવવાથી માંડ ભાત બને તે બહુ મીઠા લાગે છે. હું રોજ ગમે ત્યાંથી મીઠું તો લાંબા કરીશ. ”

આ પ્રમાણે વાત થવાથી અન્ય તો કશો ઉત્તર મળ્યો નહીં, પણ ન જાણે કે કાત્યાયનીના નેત્રમાંથી એક આંસુ પણ રમાપ્રસાદ તે આંસુને જોઈ શક્યો નહતો; કેમકે તે તો આ વખતે સોળ રૂપિયાના સોળમણ ચોખા ખરીદવામાં અને મીઠું મેળવી માંડ બનાવી ખાવાના આનંદમાં મગ્ન હતો. તે માતાની આંખમાંનું ટપકતું એક આંસુ શી રીતે દેખી શકે ?!

કાત્યાયનીએ મનને દૃઢ કર્યું. તેણીએ પોતાના મ્હોંપર મીઠું હાસ્ય બતાવીને રમાપ્રસાદ પ્રત્યે કહ્યું—“ પાગલ ! તારે વળી ઘર ક્યાં છે કે પાંચ મહીનાને માટે ચોખા ખરીદી ભરી રાખીય ? સાત દિવસની અંદર આ ઘરને છોડી દઈ બીજા જવું પડશે. શું તે સાંમજીવું નથી ? કદાચ મહો-રના આનંદમાં તું પોતાની દશા ભૂલી ગયો હઈશ ! ”

રમાપ્રસાદનું મ્હોં સફી ગયું, તે જાણે અમકી ગયો હોય તેવું જણાયું. અને તે બોલી ઉઠ્યો કે—“ ત્યારે મા ! આપણુ પછી ક્યાં જઈશું ? ”

કાત્યાયની—“ બેટા ડર શું છે ? મા ભગવતી જ્યાં લઈ જશે ત્યાં જઈશું. ”

રમાપ્રસાદ—“ માતા, બે મુસલમાન આવીને પાણીમાં કેમ યુંકી ગયા ? તમારી ખીલી તુલસીનો નાથ કેમ કર્યો ? ”

કાત્યાયની—“ મારા લાલ ! શું તારા સમજવામાં તે ન આવ્યું ? તે લોકો એવી નોટીસ દઈ ગયા કે, જે તમે સાત દિવસની અંદર મકાન ખાલી નહીં કરશો તો તમારી ઉપર ઘોર અત્યાચાર ગુજરીશું. આજે તો તેની વાનગીની ખાતર સહેજ અત્યાચાર કરી અમે ચાલ્યા જઈએ છીએ. સાત દિવસ પછી આવીને જોતાં જે તમને આ મકાનમાં જોઈશું તો તમારી દેવીની મૂર્તિને ઉઘાવી પાણીમાં ફેંકી દઈશું. અને બધું તોડીફોડી નોંધ કરી દઈશું. વિશેષ તો શું પણ તમારી ઉપર કાયેરિક અપમાન પણ કરવામાં આવશે. ”

રમાપ્રસાદ—“ આ શું કરો-એ ? ! મા ! તો દિવસમાંજ તેઓ આવીને આપણને મારશે ! મા ચંકરતી માં પાડે મન ધણું ઉદાર એ ! ”

બાળક રમાપ્રસાદ રોવાનું અચર છિયે. અમા-ને દિવાસો દઈને કહ્યું “ બેટા ! ભય શી વાતનો છે ?

અનંત એક જી રીતે માલ કરવું ?

લેખક:-તન્ત્રી.

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૨૭૬ થી ચાલુ).

દીર્ઘાયુષ્ય શાસ્ત્રની સત્યતાની બાબતમાં હાલમાં લોકોમાં જાગૃતિ થતી હોવાથી માની પુરો પૂછે છે કે “ અમારે આજે કેવી રીતે રહેવું જોઈએ કે જેથી લલિયમાં દીર્ઘાયુષ્ય

ખચીત મળે” આ સવાલ તમારે પણ તમારા આત્માને પૂછો એ કહાપણુ બરેહું છે. આજ-થીજ તમે જેવી રીતે રહેવાનું કરશો તે ઉપર ભવિષ્યમાં તમારી તંદુરસ્તિ અને સુખનો આધાર નક્કી થશે. ટુંકામાં તમે આજેજ ખી વાવો છો. જેનું પરિણામ જીવાની અથવા વૃદ્ધાવસ્થા, તંદુરસ્તિ કે માંદગી, સુખ કે દુઃખ, જીવન યા મોત થશે. જેવું ખી વાવશો તેવું લણશો. તમો ખરેખર પેન્સ ડીસાયનની અવિશયોક્તિ બરેલી વાત અને જીવાનીના અદ્વય જરાની ફહોરીકાના જંગલ અને ખીણોમાં કરેલી તપાસ વિષે વાંચ્યું તો હશેજ. જે જરાને લેખને તેને શોધી કાઢનાર હમેશ માટે જીવાન, સુંદર અને તંદુરસ્ત રહે એમ કહેવાનું હતું, તેને નિરાશા મળવી નિશ્ચિત થયેલી હતી. કારણુ જો કે તેનો મનોવિચાર બહુ ઉચ્ચ હતો પણ તેને મેળવવાની રીત બહુવાર નહતી. જે ખીજ લોકો હાલ પણ બૂઝ કરે છે તેજ બૂઝ તેણે કરી હતી. તેણે તંદુરસ્તિ અને જીવાનીનું મૂળ પોતાનાથી બહાર ધાર્યું. જે લોકોએ તંદુરસ્તિ અને જીવનના કાયદાનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ જાણે છે કે તંદુરસ્તિનો ઝરો આપણી પોતાની અંદરજ છે. જનસમુહનો મોટો ભાગ આ મુખ્ય ખાખતને સમજવામાં પછાત પડી તંદુરસ્તિ મળવા માટે દવાના પાટ-લાઓ સાથે વળખાં મારે છે. ઉઘડું તેથી તેઓ પોતાની જંદગીને મર્યાદાવાળી અને કુંકી કરે છે અને તંદુરસ્તિને નુકસાન પહોંચાડે છે. જેઓ દવાના મંદિરોના ભક્ત બની તેની સેવા પૂજા કરે છે, તેઓને પરિણામે બ્યારે ખીજે કંઈ ઇલાજ રહ્યો નથી એવું સમજશે ત્યારે તેઓની ખાતરી થશે કે તેઓએ જીહાદેવની પૂજા કરવામાં એક મોટામાં મોટી ભૂલ કરેલી છે.

કુદરત આરામ કરે છે અને દરદ મટાડે છે. દવાથી દરદો નાશક થાય છે. એમ માનવું એ તદ્દન બૂઝબરેહું છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાનું કરેલું કામ લોકો સુધારી શકે એવું રાખ્યુંજ નથી. આ વાત ઉપર ખાસ ભાર મૂકવો જોઈએ, કારણુ તેથી આપણે જે દવા પર ભરેલો રાખી બેઠા છીએ તે દૂર કરી જે સાચી રીત હોય તેનો વિચારપૂર્વક અભ્યાસ કરીએ અને તે પ્રમાણે વર્તન કરીએ. પૂર્ણ જીવનનો ઝરો આપણા પોતાનામાં છે. એમ જાણી દરેક સ્ત્રી પુરુષ આનંદ પામશે. એ જરાને યોગ્ય રીતે ગતિ આપવાથી તે આપણા શરીરને પુરતી રીતે નવીન શક્તિથી નવચાવી નાંખશે.

જીવાની બરેહું જીવન અને સુંદરતા મેળવવી એ વહાલામાં વહાલી વાત છે. અને તેથી ઉઘડું વૃદ્ધાકાળ અને બેડોળપણ એ જનને કંટાળો ઉપજાવે છે અને તેથી જે વર્તનથી આપણે લાંખી જંદગી અને તંદુરસ્તિ ભોગવીએ તે પ્રમાણે આપણે ચલન કરવો જોઈએ.

દરેક સુર સ્ત્રી પુરુષને કોઈને કોઈ ખાખતમાં એકતા મેળવવા દ્રઢેચ્છા હોય છે. આવા કો-કોને જંદગીનું જનસહ ટુંકાપણ એ ધણી નાઉમેદી કરાવે છે કારણુ તેમની ઇચ્છાનો મુખ્ય ભાગ ખરીપૂર્ણ થયા વગર રહી જાય છે અને ધારેલા કામનો મોટો ભાગ પડતો મૂકવો પડે છે. આવા ઉત્સાહી લોકોને પોતાની જંદગી એક સૈકાના શિખરે પૂર્ણ શક્તિ સહીત કેમ ટકી રહે એ જાણવું ખરેખર આશીર્વાદ રૂપ છે. તેઓની મોટી મોટી ધારણાઓ વખત ન મળવાથી પડતી મેલવાને બદલે તેઓ તેવાં કામમાં વધારે દ્રઢતાથી મંડશે, અને પોતાની શક્તિને ખીલવવા તેઓને ધણી તકો મળશે. જે સમજી સ્ત્રી પુરુષો જંદગીમાં કંઈને કંઈ ઉચ્ચ કામ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે તેવાં સ્ત્રી પુરુષોને આવી તકો મળે તો પછી તેઓને ખીનું શું જોઈએ ? એ પણ ચોક્કસ વાત છે કે જેની સમજણશક્તિ વધારે સારી હોય છે તેવાંજ તંદુરસ્ત અને શશક્ત પુરુષો પોતાનું આયુષ્ય લંબાવવાની ઇચ્છા રાખે છે. નજળા અને હીચકારા પુરુષો જંદગીની જવાબદારીમાંથી ખસી જવા માગે છે. સુર માણસો તો સમજે છે કે તંદુરસ્ત અને શક્તિવાળું દરેક વધતું જવું

વર્ષ તેની શક્તિઓને ખીલવવા માટે અને પોતાની જાંઘળી ખીમને તેમજ પોતાને વધારે ઉપયોગી બનાવવા માટે નવી નવી તક આપનારું છે.

જુની સ્થિતિ પ્રમાણે તે જ્યારે માણસની શક્તિઓને ખીલવવાને અને પૂર્ણ કળામાં આવવાનો વખત હોય ત્યારે તે શક્તિઓ નિર્જન થતી જોવામાં આવતી. જ્યારે જૂનકાળના અનુભવથી મળેલું ડહાપણ આપણને ધણુંજ ઉપયોગી થવું જોઈએ ત્યારે શારીરિક અને માનસિક દુર્બળતા અને ઘટતી જતી શક્તિ પરિણામમાં રહેતી. આ સ્થિતિ એક અયોગ્ય સ્થિતિ છે. આ નવીનશાસ્ત્રના અભ્યાસથી મનુષ્ય જાતને તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

આ સૈકા પ્રવૃત્તિનો અને નવીન શોધખોળનો છે. અને આપણા હાલના પ્રયાસથી ભાવધની પ્રગતે કેટલો અધો અસાધારણ ફાયદો થશે તે પુરતી રીતે અત્યારે કહી શકાય તેમ નથી. ભવિષ્યમાં જલદીથી અણુધારેલી અગ્નિયજ્જ જેવી જાળતો બનશે અને જે પ્રવૃત્તિ થવાની છે તેમાં ભાગ લેવાને માટે તમારે પણ ખીમ ડાહ્યા પુરોનો માફક તંદુરસ્ત, શક્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા તથા તેને સાચવી રાખવા મનન કરવું જોઈએ.

મનુષ્ય જાતનું જ્ઞાન વધવાની સાથે ખીમારી અને દુઃખ ઘટતાં જાય છે અને તંદુરસ્ત, વૈભવ અને સુખનો સંચાર થતો જાય છે, અને આ દુનીયામાંજ સ્વર્ગનું સુખ ભોગવી શકાય છે. આનું સુંદર ભવિષ્ય આપણે માટે શક્ય છે એ બતાવવાની જરૂર એટલા માટે છે કે આ પ્રયોગ કરવાને તમે પણ પુરતી ખંત અને ઉદ્યોગથી, ઉચ્ચ અભિગ્રાપાથી મહેતો અને દરેકજના જીવનમાં આ સચનાઓને અમલમાં મુકો.

મારે તમને એટલું જણાવવું જોઈએ કે સવાલ માત્ર જાંઘળી લખાવવાનોજ નથી પણ એટલી વાત તો ખરી છે કે આપણે દીર્ઘાયુષ્ય તંદુરસ્તિવાળા થવાને તથા ખીમને ઉપયોગી ધમ્મ પડીએ એવી ઇચ્છા રાખીએ, કારણ દીર્ઘાયુષ્ય એ જાંઘળીની જરૂરીયાતપણાને ખીમ ને ઉપયોગીપણા સાથે વધારે આધાર રાખે છે.

આપણે દરેકજના જીવનને બની શકે તેટલી ઉત્તમ પ્રતિનું કરવું એજ આપણો મુખ્ય હેતુ છે. માત્ર આપણા શારીરિક ભક્ષા માટે જીવન મેળવવાની આર્થિક અભીલાષા રાખવાની નથી. પરંતુ તે દુસ્તતને શક્તિ જીવન વગર આપણે કંઈજ કરી શકવાના નથી. દીર્ઘાયુષ્ય થવાની યોગ્ય હાલતી ખોલુમ આપણે વિચારમાં લેવો જોઈએ, તેથી દરેક સ્ત્રી પુરુષની સાધારણ સ્થિતિ એવી હોવી કાંઈક અપમાન અને ટકાવી રાખવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે આપણે દીર્ઘાયુષી થવું જોઈએ. જે રામપ્રસાદ—“મનુષ્ય તંદુરસ્તિમાં ભોગવવા ઇચ્છા રાખતા હો તો તમારે ઉપર કહેલી સ્થિતિ મારશે ! મા શંકરની મીઠાઈ મન ધણું ઉદાર અને એકાં શકશે એવી ફાકટ આશા રાખશે બાળક રમાપ્રસાદ રોવો મુશ્કેલ છે. આમ—”

તે જોએ લાયકને ગોઠવે
અનંત જીવન સી રીતે પ્રાપ્ત કરે શકશે કે નેથી સો વર્ષ

લેખક:-તન્ત્રી.

(ગયા એકના ૫૪ ૨૪૪ થી આશુ).

દીર્ઘાયુષ્ય શાસ્ત્રની સત્યતાની ખાતમમાં હાલમાં લોકોમાં જાગૃતિ થતી હોવા દેખાય છે. તમે તેમાં પૂછો છો કે “અમારે આજે કેવી રીતે રહેવું જોઈએ કે નેથી ભવિષ્ય એવા ભાગ્યશાળી

હો તો તમે તેને એક સૈકાથી વધારે ટકાવી શકશો. તમે એક મધ્યમાવસ્થાની સ્ત્રી કે પુરુષનો ચિતાર જુઓ તે યુવાવસ્થા ને જરાવસ્થાની વચ્ચેનો વખત છે. આ બોધ પાડો તમને ઉમ્મરની અસર અટકાવતાં શીખવશે. કલ્યાય તમારા મહેસામાં ધડપણ જોવામાં આવે તોપણ શું તમારો કેસ નાઉમેદી બરેસો છે ? હજી પણ ફાયદો થવાને શું વખત નથી ? જો તમે તમારા જીવનને ઉત્તેજીત કરવા અને અંદર નવું જીવન ઉમેરવા સખ્ત પ્રયાસ નહિ કરો તો વખત રહ્યો નથીજ. જરાવસ્થાની આવતી અસર અટકાવી શકાય, મન શક્તિ દ્રઢ કરી શકાય, યાદશક્તિ સતેજ કરી શકાય, અને શરીરને મજબુત અને સશક્ત કરી શકાય છે.

ઉપરના ઉપોદ્ધાતથી તમોને સમજશે કે લોકોને પોતાની જાંઘળ કેવી રીતે લાંબાવવી એ શીખવવામાં મારો શો ઉદ્દેશ છે. શારીરિક સુધારણના નિયમો સમજવા માટે અને હવે પછીના બોધપાઠોમાં સૂચવેલા ઉપાયો સમજવા માટે તમે તૈયાર થશો.

આ ઉદ્દેશમાં ઘણા લોકો નિષ્ફળ થયા છે તેનું કારણ એવું છે કે આપણું જીવન કેવા પ્રકારનું હોવું જોઈએ તે આખતના શુદ્ધ અને એકસ વિચારો તેમને હોતા નથી. તેઓને શરીરની સારી સ્થિતિ રહેવા માટે અયોગ્ય અને અનિશ્ચિત આશા હોય છે; પરંતુ તે કેવી રીતે મેળવવી એ આખતમાં પૂરતું જ્ઞાન હોતું નથી.

બંદુક મારનારની દૃષ્ટિ બંદુકનો થોડો ને જ ઉપર ગોળા મારવાની છે તે વસ્તુ એક સીધી લીટીમાં ન આવે ત્યાં સુધી બંદુકની ગોળા મારેલી નકામી જાય છે. તે પ્રમાણે આ બોધપાઠના દરેક અભ્યાસીએ પૂર્ણ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્યતા તથા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે એક ચિત્તથી ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેનાથી ઉતરતા વિચારોને મનમાં જરા પણ દાખલ થવા દેવા ન જોઈએ.

સટીક કેશવકલ્યાણ.

(અનુસંધાન અંક જીન ત્રીજાના પૃષ્ઠ ૫૦ થી.)

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(ચીત્ર-ખયવા વિકાર અને ઉપાય—ચોપાઈ.)

શીશ દુખત ચકડોલ વહૈ અંગા, નૈન ઝરત અતિસાર પ્રસંગા;

જગદકનજડ હરડેચૂરા, જલસોં પિયે ચીલ દુખ દૂરા.

૪૩

ધડમાં થનારો ચીલ-ખયવાની ભાજના વિકારવડે માર્યું દુખે, અંગમાં ફેર આવે, આંખો-મોંથી પાણી ટપકે અને અતિસાર જણાય, તે ઉપર કપાસની જડ પાણીમાં ધસીને પીવી જ્યો ઘૂરત આરામ થાય છે. ૪૩

(કરના વિકાર અને ઉપાય—ચોપાઈ.)

મુખ કંદુતા ભમલી ફિર વલહી, કરન વિકાર દુખ તખ ગલહી;

સોંફ મિત્રિ શીતલ પય પાના, કનાવિકાર જલહી મિટિ જના.

૪૪

કરણાં (?) વિકારના લીધે મ્હોં કડવું રહે છે, ફેર ચડે છે અને બેચેની રહે છે જ્યો વરી-આળી સાકર ટાપા દૂધની સાથે ઘુંટીને પીવાં કે ઘૂરત તે વિકાર નાશ પામે છે. ૪૪

(મૂળા-આમિષ-શેરડી વિકાર તથા ઉપાય-ચોપાઈ.)

મૂલી વિકાર ખરજ તન હોઈ, સરસવ દાનેસે કણ સોઈ;

ત્રિફલા ખાંડ ચિત્રાછલચૂરા, કોઠપત્ર તકાઈ હરે મૂળા.

૪૫

મૂલી વિકારે કાકય કૂટી, આમિષ દર્દ આમડી ગોટી;

પીપર સેંધવ ચૂરન ખાના, હીમજ લિધે ઈક્ષુ દુખ જાના.

૪૬

મૂળાના વિકારથી શરીરમાં ચળ આવે છે અને સરસવ જેવી ફાલ્લીઓ થઈ આવે છે. એ ઉપર હરકાં, બહેકાં, આમળાં, ચિત્રાછલ અને સાકર એઓનું ચૂર્ણ અથવા કોઠનાં પાંદડાંનો રસ અને છાશની આછ ઉપયોગમાં લેવાથી મૂળા ખાવાથી થયેલો વિકાર નાશ પામે છે. તથા કચ્ચાંની કાકી લેવાથી પણ મૂળાવિકાર મટે છે. માંસવિકાર માટે આંખાની (કેરીની) ગોટલી કાઢવી, ને પીપર સેંધવનું ચૂર્ણ કાઢવું. તેમજ શેલડીવિકાર માટે હીમજ કાઢવી જેથી આરામ મળે છે. ૪૫-૪૬.

(કોઠીબડાં-નાનાં ચાલડાંનો વિકાર ઉપાય-ચોપાઈ)

મુખ કટુતા જવર હોઈ સ્વાસા, કાસ ધુટેકી દીજે નાસા;

શુગળ ત્રિફલા ચૂરન ખાના, લઘુ ચિરભટકા દર્દ કરાના.

૪૭

ચીમડીઆં ખાવાથી મોંમાં કડવાસ, તાવ અને શ્વાસ થઈ આવે છે માટે તે ઉપર કાસકાના મળતું પાણી કરી તેનો નાસ લેવો. અથવા શુગળ ત્રિફલાનું ચૂર્ણ કાઢવું જેથી કોઠીબડાંનો વિકાર મટે છે. ૪૭

(કાચરી વિકાર ઉપાય-ચોપાઈ.)

જઠરઅગન જીખામ અરૂ પીરા, શોષિતવિકાર હોત શરીરા;

જેઠીમધ કનકજડ લીજે, ચાવલ ઝોસન ચંદન પીજે.

૪૮

કોઠીબડાંની કાચરી ખાવાથી વિકાર થાય તો જઠરની અંદર અગ્નિ ઉટે, શળેખમ થાય અને પીડા કરે જેથી લોહી વિકાર પેદા થાય છે; માટે તે મટાડવા જેઠીમધ અને ધંતુરાની જડ તથા મુખડ અને ચોખાનું ઝોસામણ ઉપયોગમાં લેવાં. ૪૮

(મેથી વિકાર-ઉપાય-ચોપાઈ.)

દુધાખંધ ઝાડા અતિ હોઈ, મેથી વિકાર કરત ઇતનોઈ;

જેઠીમધ ત્રિફલા અરૂ ધાના, સીત વારીસે ચૂરન ખાના.

૪૯

મેથી ખાવાથી વિકાર થતાં બૂખ બંધ પડી જાય અને પુષ્કળ દસ્ત લાગવા માંડે છે જેથી જેઠીમધ, ત્રિફલા અને ધાણા એઓનું ચૂર્ણ કરીને શીતળ-ટાકા પાણી સાથે કાઢવું. ૪૯

(કાળા તલ વિકાર-ઉપાય-ચોપાઈ.)

સ્વામ તિલી વિકરે એ મર્મા, હોઈ દાદ કે બ્લે ગજ્યર્મા;

નીલાગર મિશ્રિસૌ ખાઈ, દૂધ કૂર તાપર પથ ચાહી.

૫૦.

કાળા તલ ખાવાથી વિકાર થતાં દાદ કે ગજ્યર્મ નામનો કોટ લાગે છે તે માટે તે મટવા સાકર સાથે નીલાગર-માર્ગ પીવી અને દૂધ ભાત ખાવો જેથી આરામ થાય છે. ૫૦

(શીફળ વિકાર-ઉપાય-ચોપાઈ.)

શૂન્ય ચિત્તજ્ઞાન આલશ શૂલા, શુઠ સંચલ હરંગિર મીલા;

ચિત્રાછલ નવસાદર દોઈ, મૂંગદાલ કૂર પથ્ય સોઈ.

૫૧

નાળિયેર ખાવાથી વિકાર થતાં ચિત્તની સ્થિતિ, જ્ઞાન, આજ્ઞા, શળ થઈ આવે છે, તે માટે

શુંકે, સંચળ, હરોડળ, ચિત્રાજાલ અને નવસાદર એઓનું ચૂર્ણ શકવું અને ઉપર મગની દાળ ને ભાત ખાવે. ૫૧

(રાયણુ વિકાર—ઉપાય—ચોપાઘ.)

જવર તિરયા જઠરાશય ફૂલા, તેલ લૌન પાના સમનૂલા;

ફૂર દૂધ તકાછે દીજે, રાયન દર્દ છિનકમે છીજે.

૫૨

રાયણુ વિકારથી તાવ, શોષ, પેટનું કુલવું વગેરે થાય છે; માટે મીઠું તેલ લઈ તેમાં મીઠું સમતોલ નાખી પીવું અને તે ઉપર દૂધ ભાત કે છાશની આછનો ઉપયોગ કરવો જેથી રાયણુ ખાવાનો વિકાર તુરંતજ મટે છે. ૫૨

(મેવાદિ ફલ વ્યંજન વિકાર અને ઉપાય—ચોપાઘ.)

નારંગી ફલ સૂરન દોઈ, શુક્રાના તખ્તી મુખ હોઈ;

લસુનવિકાર દૂધ સાથ હને, પીંડાણકે કોદર ખિને.

૫૩

ચારોલી ચિરભટ કાકની, ખાટી તક લૌન હખહની;

ફનસ વિકારે કેલા ખાના, કેલા-દર્દ ધિરતમું જના.

૫૪

સેકી ખાવચી ટાંક એક લારા, ટાંક એક લેતા જવખારા;

તિલીતેલ નવટાંક તીમેરા, ગૌમૂતકા આધા શેરા.

૫૫

સુરલી મૂત્ર પિવાના તખ્તી, ખડકી જટા હિયાના જખહી;

એક પહરે છિંચકે તખ પીના, કેળે દર્દ છોડી તખ દીના.

૫૬

અનાર આમલા કોપ ખિજેરા, ટીંડારી ફલ ખાના ચૂરા;

ટીંડારી ફલ દર્દણુ કરે, ખકુલ ફૂલ ઉનકા હુખ હરે.

૫૭

ખકુલફૂલકા જખ હુખ જના, ખકુલકી જઠ તખહી ચખાના;

મિથિ સીંધોડા દ્રાખ ખજૂરા, તિનકેં ભદ્રમોથકા ચૂરા.

૫૮

કોઠફલ રાયન ધઉખોડી, ખજૂર ખારક દ્રાખ મઉડી;

ફલહળીલી ફાલસા સોઈ, સખપર ધરત પિવાના હોઈ.

૫૯

સખ વ્યંજનકા હોત વિકારા, ત્રિફલા જળ પીવે જવખારા;

જવન શાકડી જુગત જુદાઈ, કહેં મુખવાસ અહાર જરી જઈ.

૬૦

નારંગી અને સરણુના વિકાર ઉપર ગોળ ખાવો. લસણુ વિકાર ઉપર દૂધ પીવું. પીંડાણ વિકાર ઉપર કોદરા ખાવા. ચારોળી, ચીમકું અને કાકડીના વિકાર ઉપર ખાટી છાશ ને મીઠું પીવું. ફનસ વિકાર ઉપર કેળાં ખાવાં અને કેળના વિકાર ઉપર ધી પીવું. (એલચી કેળાના વિકાર ઉપર સર્વે-ત્તમ છે.) તથા શેકેલી ખાવચી ટાંક ૧, એક ટાંક જવખાર તથા મીઠું તેલ નવટાંક અને ગૌમૂત્ર અડધો શેર એ તૈયાર રાખી વડવાઈએ એક પહરે લગી હોંચકા ખાઈ પછી પીવું. દાદમ અને આમળાના વિકાર ઉપર ખિજેર કે ટીંડારાં ખાવાં. ટીંડારાના વિકાર માટે ખકુલ (શું મોલસરી-ખોર-સલી ?) નાં ફૂલ, ખકુલફૂલના વિકાર ઉપર ખકુલની જઠ ચવરાવવી. સાકર, સિંધોડા, દ્રાક્ષ અને ખજૂરના વિકાર માટે નાગરમોચનું ચૂર્ણ શકવું. કોઠ, રાયણુ, ખજૂર, ખારક, દ્રાક્ષ, ખીલી, ફાલસા વગેરેના વિકાર ઉપર ધી પાવું. તથા દરેક શાકના વિકાર ઉપર ત્રિફલાના પાણી. સાચે જવખાર પીવો. યવન લોકોની તરકારીની જુદીજુદી યુક્તિ છે તે હવે પછી કહેવામાં આવશે કે તે મુખવાસથી આહાર હજમ થઈ જાય. ૫૩-૬૦

(સોપારી વિકાર ઉપાય—ચોપાઈ.)

પૂગી ગલે ખરેટી ભારી, મિત્રિ સૈધવ પીના શીત વારી;

એલચી જવંત્રી તજ પાના, કેશર કથ્યા હોંગ પય જના.

૬૧

સોપારી ખાવાથી ગળામાં ખરેટી પડે છે (ચક્ર આવે છે, માથું ભમે છે અને મદ ચડી આવતાં પસીનો થઇ આવે છે.) તે મટાડવા માટે સાકર ને સિંધાલુણ કંઠા પાણી સાથે પીવું, તથા ઇલાચી, જવંત્રી, તજ, પાન, કેસર, કાથો, લવીંગ, દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. ૬૧

(માંસની તરકારીના વિકાર—ઉપાય—ચોપાઈ.)

મલયાદ્રી અર મિત્રિ ચૂરા, ભેડ માંસ દુખ લાગે દૂરા;

મૃગ અજ માંસ વિકારે પૂર્ના, રવેત પથર છાંકી જલ ચૂર્ના.

૬૨

ચાવલ સોનમુખીસાં દીજે, રોઝ માંસ વિકારે યહ કીજે;

મન્થવિકાર તકાઇને જના, કે ફિરી કેરીરસ ચૂસાના.

૬૩

જવખારે વરાહ દુખ જના, તેપાલા નિસોત તખ ખાના;

કેઠછિલ્લ તકમું દીજે, તકાઇન પિયે દુખ સખ છીજે.

૬૪

કળુતર નીલકંઠ મોર કપોતા, કાસમૂલ ચૂરન દુખ ખોતા;

ગજ મેપી તીતર સર્પ સેઢાઇ, મુર્ધા માંસપે (અરંડ) તેલ પિવાઈ.

૬૫

છરીલીઠ પાનીસું દીજે, પય મિલાયકે કવાથ કરીજે;

આમચુંડલી જલસે ઘસી પાના, ત્રિફલા સંચલ ચૂર્ન મિલાના.

૬૬

ત્રાંખા ત્રિકટુરસહ કપૂરા, સંચલ સિંધુ નાગક ચૂરા;

તિત્રતા મિલાય ગર્મે જલ પાઈ, અજરામિષકા ભાર નસાઈ.

૬૭

સુખડ ને સાકર ખાવાથી ભેડીયાના માંસનો વિકાર દૂર થાય છે. તેમજ હરિણ તથા બક-
ા માંસનો વિકાર ઉપર ઘોળા પથરને તપાવી પાણીમાં હમકાવી તે જળ પીવું જેથી આરામ થાય છે. રોઝના માંસવિકાર ઉપર ચોખ્ખા ને મીઠીઆવળનો ઉપયોગ કરવો. માછલાના માંસવિકાર ઉપર હાશની આછ પીવી, અથવા કેરીનો રસ ચૂસવો. સ્વપ્નના માંસ ઉપર જવખાર પીવો. કે નેપાળા નસોતરનો ઉપયોગ કરવો. કિંવા કોઠના છિલકાનું ચૂર્ણ હાથ સડ વા એકલી હાશની આછ પીવાથી પણ વારાહ માંસ વિકાર નાશ પામે છે. કળુતર, મોર, લીલટાંચ, હોવાના માંસવિકાર માટે કાસકાનાં મૂળનું ચૂર્ણ કાકું. હાથી, બકરી, તીતર, સાપ, સાંઢા, ફેકડા વગેરેના માંસવિકાર ઉપર અરંડીયું પાવું. દરેક માંસવિકાર ઉપર બકરીની લીંડીઓ પાણી સાથે આપવી, કે દૂધ મેળવી તેનો કવાથ કરી પાવો. અથવા આંખાની ગોટલી પાણી સાથ ઘસીને પાવી અથવા ત્રિફળાનું ચૂર્ણ સંચળ સાથે કાકું જેથી માંસ માત્રના વિકાર મટે છે. અથવા તો ત્રાંખાની બરમ, મરી, પીપર, શુંક (ત્રિકટુ) એઓનો રસ, કપૂર-બરાશ, સંચળ, સિંધવ, સોધેલ વજનાગ અને નસોતર એઓનું ચૂર્ણ ઉઠા પાણી સાથે પીવું, જેથી ન પચી શકે તેવું આમિષભોજન પણ હજમ થઇ જાય છે.

(એવી ચીજોથી રહેલા ભારની મર્યાદા—ચોપાઈ.)

સસ માસ કાંગ મલભારા, ગોધુમ પંચ કે અષ્ટ વિચારા;

સસ માસ જેન ખીર કાસા, કેદરીયાન પંચ પંચ માસા.

૬૮

ચુંદા કંદળી ખીર ખજૂરા, ઇનકા ભાર માસ દરા પૂરા;

કોહળા જાંબૂ તિલકીસાની, તીન માસ મલ ઇનકા ઠાની.

૬૯

બલહી શુંદા માપ. ૩ માંસા, દ્વાદશ માસ ભાર ઉતકાસા;

ઉદર ભાર મલ કૌના હોધ, જવર બકવાદ કરે જતુ સોધ. ૭૦

નીચે બતાવેલી યીજોના ખાવાથી જો ભારતી કણી પડી ગઈ હોય તો તે કણી કેટલી સુદન લગી? હુઃખ દે છે તે સંબંધમાં કહેવાતું કે કાંગો ભાર ૩ મહીના લગી, ઘઉંની કણીનો ભાર પાંચ કે ૮ મહીના લગી, ખીરની તરીનો ૭ મહિના, કોદરીની ૫ મહીના, શુંદા, કેળાં, ખીર, ખજૂરની ૧૦ મહીના, કોળું, જાંબુ, તલની ફેટેલી સુખડીની ૩ મહીના, અડદ અને માંસની ૧૦ મહીના કણી રહે છે જેથી ભારને લીધે મળવિકાર થાય છે, ને સખમથી તાવ, બકવા અને પેટમાં મળઅંધપણ જણાય છે. ૬૮-૭૦

(મળ મટવા માટે જૂનિંબાદિ ક્ષાય-ચોપાઇ.)

કિરાત કુઢજ દશમૂલ મિથાલા, પીપર શુંક ધરો નીંબલાલા;

અજમોદ ધનીઆ પીપલીમૂલા, ગલો બિજેરી લેવ સમતૂલા. ૭૧

ધનકા કાઢા કરીકે પાધ, સન્નિપાત દશ ચારેઉ જાધ;

જવર પચીશકે મલ સખ ઝરહી, જૂનિંબાદિ કાઢા કરહી. ૭૨

કચિયાતું, ઇંદ્રજવ, દશમૂળ (પાડળ, સેવન, અરણી, અરૂસો, ઉભી રીંગણી, બેડી રીંગણી) વરધારો, પીપર, શુંક, લીંબડાની અંતર હાલ, અજમોદ, ધાણા, પીપળામૂળ, ગળો અને બિજે-રાતું મૂળ એ સખળાં બરોબર લઈ કાઢો કરવાના નિયમ મુજબ કુકાળો કરી પીવામાં આવતાં સન્નિપાત માત્ર, તાવ માત્ર અને મળવિકાર માત્ર નાશ પામે છે. ૭૧-૭૨

(શેષ આગળ.)

શ્વેત-ધોળા કોઢના દાગના ઉપાય.

(સંગ્રાહક સ્ત્રીવેષ સિતનિવાસિકા, પી. રામો.)

૧ અકોલની મીંજોનો ચૂવો ચોપડવો.

૨ કાળા કૂતરાનો દાંત બાળી તે રાખ સ્તસિયા સાથે દિન ૧૪ લગાવવી.

૩ પિત્તપાપડો ને મેઝથુયુ બરોબર ભાગે લઈ ચુરસ સાથે લગાવવું.

૪ હુરહુરનાં બીજ સુકવી લીંબુના રસથી પીસી છાણી છાણી ધરી લગાવવાં.

૫ સોવનમુખી, માલવી બાવચો, ચણેડીની દાળ, હીરમજ એ બરોબર લઈ બકરીના મૂત્રમાં ઘુંટી દિન ૭ લગાડવું.

૬ ચિત્રક ૧ ભાગ, કોઢવડી ૨, શુઈ ૩, બીલામાં ૪, કાળાતલ ૫, અને સાકર ૮ ભાગ લઈ ટાંકા પાણીથી ઘુંટી ટાંક ૨ પાણું અને દાગ ઉપર ચણેડીની દાળ, આમલસારો, ગંધક, ચિત્રક અને માલવી બાવચો એ ટાંક ટાંક ભાર લઈ સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી છાથ સાથે લેપ કરવો.

૭ ચણેડીની દાળ, હરતાલ, આમલસારો ગંધક, મીંદીઆવળ, ચિત્રામૂળ અને માલવી બાવચો એઓ સમાન લઈ ખાટી છાથમાં મેળવી ૩ દિવસ તડકે રાખી પછી મૂર્દન કરી તડકામાં ઘડી પાંચ રહેવું.

૮ બાવચો, રેવંચીની, આંબળાં, ઇસિંદ અને અંછર જડની છાલ એઓને બારીક ઘુંટી ૭ પડી કરી પાણી સાથે દિવસ ૭ અથવા ૧૪ કાઢવી.

- ૯ આવચો શેર ૧, પમાડનાં બીજ શેર ૧, અંછર જડની છાલ શેર ૧, આકડાનાં ફૂલ શેર ૧, ચિત્રાછાલ શેર ૧, અરડૂસો ટાંક ૫, કાંટાસળીયો ટાંક ૫, અને ધમાસો ટાંક ૫ લઈ દૂધમાં ઉકાળી જમાની વસોવી ધી કઢાડી દિવસ ૧૪ સુધી તે ધી પીવું, અને દાગ ઉપર પણ ચોપડવું.
- ૧૦ સરસડાનાં પાંદડાં ટાં. ૫, દેવદાળનાં પાંદડાં ટાં. ૫ બકાચનનાં પાન ટાં. ૫ અંછરની છાલ ટાં. ૫, આકડાનાં ફૂલ ટાં. ૫, ચિત્રાછાલ ટાં. ૫, અરડૂસાનાં પાન ટાં. ૫, કાંટાસળીયાનાં પાન ટાં. ૫, એઓના ચૂર્ણની ૭ પડી કરી ૧ પડી હાંડલીમાં નવ વટલોઈ પાણી નાખી ઉકાળતાં ૧ વટલોઈ ભર બાકી રહે કે નીચે ઉતારી શીતળ થયે ચાર ચણીડી ભાર સમુદ્રદળનું ચૂર્ણ નાંખી પીવો. એમ દિવસ ૭ કરવું.
- ૧૧ ચણીડી રાત્રી, જયદ્રવ્ય અને ચિત્રક એઓને કાંજી (ખાટા રસ) સાથે દિન ૩ વા ચાર લગી લગાડવું.
- ૧૨ હરતાલ, લવંગ, મોરચુથું, ચણીડીની દાળ, પિત્તપાપડો (ખાખરાની પાપડી), હળદર એઓને લીંબુના રસ સહિત વાટી ગોળી કરી દાગને છાણથી ધણી બકરીના મૂત્ર સાથે ચોપડવાં જેથી ચામડી ઉપડી આવશે. તેની શાંતિ માટે બકરીની લીંડીઓ ભીંજવી તેને ગોમૂત્રના ૭ પુટ દેવા અને તેમાં મોરચુથું પૈસા બે ભાર મેળવી હાંપડે સૂકવી તેનું પાતાળ યંત્ર માર-કત તેલ કઢાડી લગાવવું જેથી આરામ થાય.
- ૧૩ મજક, કડાછાલ, મોચ, ગળો, શુંક, ભારંગ, ઈંદ્રજવ, ભોરીંગણી, વજ, લીંબડાની છાલ, દાડ હળદર, હળદર, નિઝળાં, પટોળ, કડૂ, મૂર્તી, વાવડીંગ, સણનાં બીજ, ચિત્રામૂળ, સતાવર, માયમાણુ, અરડૂસી, અરડૂસો, ભાંગરો, દેવદાર, કાળી પાઠ, ખેરસાર, ચંદન, નસોતર, વરણો, કદિયાતું, આવચો, ગરમાળો, બકાચણ, કરંજનાં પાંદડાં, તથા તેની છાલ, અતિવિષ, ઈંદ્રવા-રણી, ઉપલસરી (સારસાપારલા) પિત્તપાપડો એઓ ૪-૪ ટાંક ભાર લઈ વાટી પૈસા ૨ ભારનો ક્વાથ શેર પાણીમાં કરી અરધું પાણી બાકી રહે ઉતારી દિન ૪૯ લગી પાવો. ઉપર મસૂરની દાળ અને મીઠા વગરની મસૂરની રોટલી ખાવી તથા ઘરમાં હવા બહુ ન આવે તેવી જગોમાં રહેવું. (બીજ પણ કેહ તથા વાતરકત, વાતપિત્ત, શોષ, પક્ષધાત વગેરે સર્વ આનાથી મટે છે.)
- ૧૪ માણસના માથાની ખોપરીનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે મેળવી ૪૯ દિવસ લગી આપવું.
- ૧૫ પીળો શોમલ ૧ ભાગ, ગોળ ૧, આમલસારો ગંધક ૧૧, ઉત્તમ કેસર ૧ ભાગ એઓને સમભાગ પાણી સાથે ઘુટી ગોળી બાંધી ધી અથવા પાણી સહ દાગપર લગાવવી.
- ૧૬ આમળાં અને કાથો એ ટાંક ૫-૫ લઈ તેઓનો ક્વાથ કરી પ્રતિવાસ સહિત દિન ૨૧ પાવો.
- ૧૭ ઘોળા આકડાની જડનું ચૂર્ણ ગોમૂત્ર સાથે ટાંક ૨ ભાર ૧ મહીના લગી પીવું.
- ૧૮ આકડાના મૂળની છાલ શેર ૧, બીલામાં શેર ૧, ધંતુરાનાં બીજ શેર ૧ લઈ એકઠાં પીસી પાતાળ યંત્ર મારકત તેલ કઢાડી દાગ ઉપર દિન ૭ લગી લગાડવું.
- ૧૯ મરુકી ટાં. ૯, યુંવાડીઆનાં બીજ ટાં. ૯, માલવી આવચો ટાં. ૯ એઓની ટાંક ૨ ની પડી પ્રભાતે વાસી પાણીથી ઢાકી દિવસભર તડકે બેસવું તથા યુંવાડીઆનાં મૂળ ધસીને ચાંડે લ-ગાડવાં, ખાંડ ખાંડું ન ખાવું, મીઠું પણ ન ખાવું. રક્ત દૂધ ચોખાની ખીર દિન ૨૧ લગી ખાવી.
- ૨૦ આમલસારો ગંધક ટાં. ૧, લસણ ટાં. ૧, નસોતર ટાં. ૧, અને ગોળ ટાં. ૩ લઈ વાહ-ડાના પેશાબ સાથે ગોળી કરી તેજ સાથે ધસી દાગ ઉપર દિન ૭-૧૪ લગાવવી.

- ૨૧ બોદાર, હરડે, સેંધવ એઓને લીંધુ રસથી ઘુટી ગોળા કરી છાણાથી દાગ ધસી લગાવવી.
- ૨૨ ચિત્રકને વંતાકમાં ૪ પહેર લગી રાખી પછી કળી ચૂનાના પાણીથી ધસીને દાગ ઉપર લગાવવું.
- ૨૩ 'ઝોંઝી' ૬: ૬: જ્યોષ સ્વાદા' ૨૧ વાર દર્ભથી કોડનો દાગ ઉઠવે.
- ૨૪ કાળા તલનું તેલ શેર ૨, આકડાના જડની છાલ ટાંક ૧૦૦, ખાખરાના જડની છાલ ટાંક ૧૦૦, ચિત્રક ટાંક ૧૦૦, આદુ ટાંક ૧૦૦ એ સર્વને એકઠાં કરી અધમણ પાણીની અંદર નાખી ઉકાળી શેર પાંચ શેપ રહેતાં ગાળી લઈ તેની અંદર ઉપસેટ, જ્યદ્ધ, શુંક, ધઉલા, સમભાગ પાણી સાથે પીસી તેમાં પાણી તેલ ઉમેરી ફરીને ઉકાળવું. ઉકાળતાં તેલ પા ભાગે બાકી રહેવાથી ગાળી લેવું અને તેમાં જ્યદ્ધ ટાંક ૫ પીસી ઉમેરી તે શરીરે દિન ૭-૧૪ લગી ચોળવું.
- ૨૫ ચિત્રક ટાં. ૫, બીલામાં ટાં. ૬, કાળા તલ ટાં. ૧૨, ખાવચો ટાં. ૭, લોહચૂર કાચો ટાં. ૮, ભાંગરા ટાં. ૯ એ સઘળાં એકઠાં કરી ભાંગરાના રસની બાવના ૩ અથવા ૫ દધ તેમાં તેલ મેળવી ચૂર્ણ કરી ટાં. ૫ લઈ ઉપયોગ કરવો. (મહિના બે લગી અથવા ૩ સુધી મીઠા વગરનું બોજન તથા ચણાના પદાર્થ સેવન કરવા.)
- ૨૬ કસીસ, ટંકણ, દારૂડીયાં, જવખાર, હરતાલ, અને પારો એઓ સમાન લઈ ચૂર્ણ કરી ગો-મૂત્ર સાથે સેવન કરવું.
- ૨૭ અંધાડાનું, ધંતૂરાનું, ચિત્રકનું અને હળદરનું મૂળ તાંજૂલ સાથે ચાવી લેપ કરવો.
- ૨૮ આકડાનાં મૂળ ટાં. ૪, ચિત્રક ટાં. ૮, કડૂ ટાં. ૮, કણેર ટાં. ૮, ભાંગરા ટાં. ૮, ચણેડી મૂળ ટાં. ૮, મોરયુથું ટાં. ૮, એઓને ગોમૂત્ર સાથે બીજની રીઠા વાસણની અંદર ધાલી દિવસ ૧૪ લગી ઉકરડામાં દાટયા બાદ તેનો બે સાતાં (૧૪ દિવસ) સુધી લેપ કરવો.
- ૨૯ કાંટાળા ચોહરને લઈ કાંટા દૂર કરી બીને કપડે લપેટી ભરસાડમાં ભારી ખાકો અને તે પછી બહાર કઢાડી નીચેથી તે રસ શીશીમાં ભરી મૂકી દાગને છાણાથી ધસી પછી તે રસ ચોપડતા રહેવું.
- ૩૦ ચણેડી, ઉપસેટ, ચિત્રક, અને વજ એઓને લીંબડાના રસમાં કે કાંજમાં ઘુટી લેપ કરવો.
- ૩૧ ખાવચો, ચિલાછત, ચિત્રક અને જંગમચ એઓનો લેપ કરવો.
- ૩૨ દારૂહળદર અને ગૂલર (ઉમરા) ના મૂળની છાલ એઓનો લેપ કરવો.
- ૩૩ ખેરની છાલ અને આમળાં સમાન લઈ ક્વાથ બનાવી તેમાં ખાવચાનું ચૂર્ણ મેળવી પ્રાતઃકાળે પીવો.
- ૩૪ ચણેડી અને ચિત્રકની છાલને પીસી લેપ કરવો.
- ૩૫ મોરયુથું, ખડીયોખાર એક એક ભાગ, અને ખાવચો ૨ ભાગ એઓને ભાંગરાના રસની અંદર ૭ દિવસ ઘુટી દાગ ઉપર લગાડવું.
- ૩૬ પીણેડી, ખુંવાડિયા, ઉપસેટ અને પીપર એઓને બકરાના મૂત્ર સાથે ઘુટી ગોળા બનાવી લેપ કરવો.
- ૩૭ કદંબ, આકડો, પુષ્કરમળ, ગરમાળો, અને ચમેલી એઓનાં પાંદડાંને ગોમૂત્ર સાથે ઘુટી લેપ કરવો.
- ૩૮ હાથી, ચિત્રો, અધબેહરા વગેરેની ખાલની કાળજીને તેલમાં કાલવી દાગ ઉપર લગાડવી.
- ૩૯ ખાવચાનાં બીજ ૧૬ તોલા અને હરતાલ ૪ તોલા લઈ ગોમૂત્રમાં ઘુટી દાગ ઉપર ચોપડવું.
- ૪૦ આખળાં અને ખેરના ક્વાથમાં ખાવચાનું ચૂર્ણ મેળવી લેપ કરવો.

- ૨૯ અડાયા છાણાની રાખ કપડછાણ કરી વાસીં પાણી સાથે પીવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૩૦ નંગલી કબૂતરની હગાર પાશેર, કળી ચૂનો પાશેર, લવારની કોડની રાખ પૈસા ૧ બાર, સુરોખાર પૈસા ૧ બાર, ધરનો ધૂમસ પૈસા ૧ બાર અને મૂળાનાં બીજ પૈસા ૧ બાર લઈ સર્વને પાણી સાથે ઘુંટી નહાના બેાર પ્રમાણે ગોળા વાળી પાણી સાથે સેવન કરવી. ખાંડ ખાટું લાગવું. પ્રદર મટે છે.
- ૩૧ મરઘડીના ઈંડાનાં છેતરાં અને જેઠીમધને આદાની ભાવના ૭ આપી સુકાયા બાદ કપડ-છાણ કરી ફાકવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૩૨ કાળા અંધાડાનું મૂળ ચોખાના ધોવણુમાં ધસી રૂના પુંખડા સાથે ચોનિની અંદર રાખવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૩૩ સાટોડીનું મૂળ સાડી ચોખાની સાથે પીવું જેથી પ્રદર મટે છે.
- ૩૪ જીવું તાપડું ખાળી તેની રાખ ટાંક ૧ અને ખાંડ ટાંક ૨૫ ચોખાના ધોવણુ સાથે ફાકવી જેથી પ્રદર મટે છે.
- ૩૫ કબૂતરની (નંગલી કબૂતરની) હગાર નવટાંક અને ખાંડ ટાં. ૨ લઈ સાડી ચોખાના ધોવણુ કે ચોખાના ધોવણુ સાથે ફાકવી. ધોળી ઘાત જતી અટકે છે.
- ૩૬ અજમે અને સોદર સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી મધ સાથે ચાટવું. સ્વેત પ્રદર મટે છે.
- ૩૭ કપાસનાં ફૂલ, જાંઘનાં ફૂલ અને ધાવડીનાં ફૂલ સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરી મૂળાના ૩ ટાંક રસ સાથે દિવસ ૧૪ લગી પાવું જેથી પ્રદર મટે છે.
- ૩૮ ફટકડી અને ખાંડ ટાંક ટાંક બાર લઈ પાણી સાથે દિન ૭ પાવી. પ્રદર મટે છે.
- ૩૯ આમળામાંની મીઠ્ઠે ટાં. ૨ લઈ દરરોજ દિવસ ૩૦ લગી સાડી ચોખાના ધોવણુ સાથે પાવી, જેથી પ્રદરનો નાશ થાય છે.
- ૪૦ મોચરસ પૈસા ૨ બાર અને સદેહ ખાંડ પૈસા પાંચબાર લઈ પડી પૈસા ૧ બારની કરી ધરતી ઉપર ન મહેલતાં છીંકામાં રાખી મૂકી દિન ૭ લગી તેની ફાકી કરવી. પ્રદર મટે છે.
- ૪૧ આમળાની અંદરનો ગર્ભ ટાં. ૧ કતીરો શુદ્ધ પૈસા ૨ બાર લઈ દહીંમાં જમાવી બાત સાથે દિવસ ૩ અથવા ૭ લગી ખાવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૪૨ મુંજની જીતી દોરડીની રાખ મધ સાથે ચાટવી-સોહીવા મટે છે.
- ૪૩ દેશી જોડાના તળાની રાખ વાટી યીજેલા ધીમાં કાદવી રૂમાં લપેટી ચોનિની અંદર પહેરવી જેથી સોહીવા ૩ દિવસમાં મટીજ નય છે.
- ૪૪ આશોપાલવની અંતરજાલ અને રસવંતીના ચૂર્ણને જવ સહિત ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૪૫ જોય આંબલીની જડને ચોખાના ધોવણુ સાથે ઘુંટી. ૨-૩. દિવસ પીવાથી ભયંકર પ્રદર પણ મટે છે.
- ૪૬ આમળાના રસની અંદર સાકર મેળવી પીવાથી પણ પ્રદર મટે છે.
- ૪૭ શુંક અને સોદરના ચૂર્ણને ધી અને સાકરમાં મેળવી ચાટવાથી પ્રબળ પ્રદર પણ મટે છે.
- ૪૮ તાંબજનાં મૂળિયાં, લાખનો રસ અને રસવંતી એએને બકરીના ફૂંધમાં ઘુંટી. મધ સાથે પીવાથી ૭ દિવસમાં અવશ્ય સોહીવા મટે છે.
- ૪૯ ફાફળદર, રસવંતી, અરૂંસો, બિલામાં, મોચ, કરીઆનું અને બીલીનો ગર્ભ એએનો કવાય મધ સહિત પીવામાં આવવાથી શળ પુકા છાંં દરેક જાતના પ્રદર મટે છે.

- ૫૦ સુરોખાર, શર્ક, મહુડાં અને નીલકમળ એઓને દહોના પાણી સાથે મધ મેળવી પીવાથી વાતરક્ત પ્રદર દૂર થાય છે.
- ૫૧ હાલિયા-સોપારી, પીસ્તાં પૈસા પૈસા બાર અને સાકર ૮ પૈસાબાર લાઇ હમેશાં ૧ તોલા બાર ખાય તો લોહીવા મટી જાય છે.
- ૫૨ કેળાની ચીરીમાં આમળાનું ચૂર્ણ જરી મધ સાથે ખાવામાં આવે તો પ્રદર અને સોમ-રોગ મટે છે.
- ૫૩ ધાવડીનાં ફૂલ, વીળખોળ અને ઉદરની લાંડી એઓ સમાન ભાગે લાઇ ૪ માસાબાર (૭ રતિનો એક માસો) ખાય તો પ્રદર રોગ નાશ થાય છે.
- ૫૪ લાલ સોપારી, માયાં, રસવંતી, ધાવડીનાં ફૂલ, મોચરસ, તદિળગ્ગનાં મૂળ અને સોનાગેર એઓને બરાબર લઈ ચૂર્ણ કરી એ તોલાબાર અથવા દેશ કાળ વધ મુજબ તોલથી ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવામાં આવે તો પ્રદર મટે છે.
- ૫૫ દૂધ અને ધીની અંદર અંદન-સુખડ નાખી ધીને પક્ષી ઠંડું થયા પછી મધ સાકર નાખી પીવાથી લોહીવા મટે છે.
- ૫૬ જાંબુની, આંખાની, તથા કદબની ઊલતું ચૂર્ણ સોનાગેર અને કમળ સહિત ચોખાના ધોવણુ સાથે મધ નાખી પીવામાં આવે તો પ્રદર મટે છે.
- ૫૭ વંશકોચન, નાગકેશર, બરાચ અને વાળો એઓ સમાનભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવણુ સાથે છુટી પીવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૫૮ નાગકેસર ચોખાના ધોવણુ સાથે વાટી સાકર સહ પીવાથી પ્રદર મટે છે.
- ૫૯ જોડીમધ, એકચી, હીમજ, ગોખઈ અને પડવાસના ૯ તોલા ક્વાથમાં સાકર નાખી પીવાથી ધાતુ સંબંધી સ્ત્રીઓનો રોગ મટે છે.
- ૬૦ જુની છો, મજીઠ, એલચી અને સાકર એ સર્વ સમભાગે લાઇ ૩૦ દિવસ સવાર સવારમાં ખાવાથી રક્તપ્રદરની ભયંકર પીડા પથુ મટે છે.
- ૬૧ પાણી સાથે કેતકીનું મૂળ ઘસી સાકર સહિત પીવાથી લોહીવા મટેજ છે.
- ૬૨ રારના, ગોખઈ અને અરૂંસો એઓનો ક્વાથ શુદ્ધ સહિત પ્રદરનો નાશ કરે છે.
- ૬૩ ખાખરાનું મૂળ, રોહિડાનું મૂળ અને કાળી પાઠ એઓનો ક્વાથ ઠંડો થયા પછી સાકર મધ સહિત પીવાથી અવરુપ પ્રદર મટે છે.
- ૬૪ ઉબચના ફળનું ચૂર્ણ સાકર મધ મેળવી તોલા ૪ બાર દિન સાત લગી ખાય તો પ્રદર મટે છે.

ઔષધિ નામમાલા.

સ્વર્ગસ્થ કવિવર હર્ષદરાય સુદરલાલ, સુનસી.

(અનુસંધાન અંક ૨-૩ ના પ્રૃ. ૭૩. થી)

સુદીપ્ત નામ-શુભ.

અહિંનક આપ્તક પુનિ, ખસલ દીર પ્રમાન.

ગોષક ગ્રાહી પિતકર, કદહર સુનહ. સંધાન.

असंभसः नाम—शुष्कः

आभसतिल अभशील, भगप्रद स्थंभन कङ्करन;
वायुहरन मनरीज, मधुर स्वाद सो मनहरन. २२८

सीधालूषु नाम—शुष्कः

सिंधुक सैधव शीतशिव, भास्विभंथ यह नाम;
दीपन पायन साङ्ग लघु, स्निग्ध इत्य द्विभ काम. २२९

सूक्ष्म वृष्य पुनि नयनहित, कषु त्रिदोषको हारि;
सञ्ज लूषन अथ कडां यत्ने, सैधव क्षान्ति सवारी. २३०

हरिद्याना पाष्णीथी यतां लूषुतां नाम—शुष्कः
लवणोदधि संभव अरु, अक्षिव पुनि सासुद्र;
सासुद्रज पुनि सागरज, वगिर नामको नद. २३१

लौन पाकमे मधुर है, तिक्त मधुर अरु भान;
दीपन बेदन गरम नही, नही विद्वही जन. २३२

कटुक और कङ्कवातहर, नही रक्ष नही शीत;
पायन नदर प्रदिप्तकर, हेम्बु कटु प्रतीत. २३३

पीडलूषु नाम तथा शुष्कः

द्राविड आसुर कृतक अरु, पाउप पीड अस नाम;
तिक्तश्च उष्ण दीपन लघु, रक्ष इत्य अभिराम. २३४

अनुलोमन कङ्कवातको, उदयदरहर शूल;
मल बेदन अरु शिथिलता, वातहरन प्रतिकूल. २३५

संथान नाम तथा शुष्कः

सौवर्ग्यक इत्यक अरु, भंथपाक त्रय नाम;
दीपन पायन इत्यक पुनि, बेदन रौयक काम. २३६

स्निग्ध वायुहर सुषुप्त लघु, कस्त सुराड उकार;
मल विप्रघ्नक शूलहर, भंथपाक सुषुप्तार. २३७

जवभार अने साञ्जभार नाम शुष्कः

पाक्य यवाग्रज यावशुक, यवक्षार पुनि क्षार;
यह भिषहे यवभारके, नाम सरस हितकार. २३८

सुषुप्तयक अरु स्वर्जिका, और क्षार कपोन;
यह सञ्ज साञ्जभारके, निनको रंग कपोन. २३९

यवक्षार लघु स्निग्ध है, वन्दीदीपन जन;
शूल श्लेष्म कङ्क वातहर, पांडु अर्थ रक्षीह क्षान. २४०

सर्जकमे शुन यादी सम, अङ्गु करी टारत-शूल;
शुष्म दरदको दूर करी, सुषुप्तयक-प्रतिकूल. २४१

टंकलूभार नाम—शुष्कः

टंकलू अरु सौभाग्य है, धातुद्रावक क्षार;
दीपन कङ्कहर रक्ष पुनि, पित्त प्रगटकर सार. २४२

દ્વિ ખાર અને ત્રણ ખાર વિષે.

સાગ્રિખાર યવક્ષાર હૈ, મિશ્ર ક્ષાર હય નામ;	
ટંકણુ જો વામે મિલે, ક્ષાર ત્રય અભિરામ.	૨૪૩
યાકે ગુન ઉપર કહે, બકુ કરિ ગુદમ નિવારિ;	
વાતશમન મલગતિકરન, ક્ષાર ત્રય હિતકારિ.	૨૪૪
ક્ષારાદ્યક-આઠ ખારનાં નામ તથા ગુણ.	
ચુહર ખાખરા અધેશ, તિલકી નાલકો ખાર;	
આમલીકો પુનિ અદેકો, સાજીખાર યવખાર.	૨૪૫
ચહ બિધ અષ્ટ પ્રકાર કે, ક્ષારાદ્ય પરમાન;	
ગુદમ રાણ વાયુ હરે, અગ્નિદીપન જનન.	૨૪૬
ચૂકાનાં નામ તથા ગુણ.	
રસામ્લ ચૂકા શુકલ પુનિ, શસ્ત્રવેધિ અભિરામ;	
અધિક અમ્લ દીપન પચન, ઉષ્ણ પરમ સુખધામ.	૨૪૭
શક્ત ગુદમ મલખધ પુનિ, વમન ત્રેવા કદ્દહારિ;	
અગ્નિમંદ અર. હૃદયદુષ્પ, સુખકો દેત સુધારિ.	૨૪૮
ધતિ હરીતકયાદિ વર્ગ.	

કર્પૂરાદિ વર્ગ.

કર્પૂર નામ તથા ગુણ.

કર્પૂર પુનિ શીતામ્લ હૈ, હિમવાલુક ધનસાર;	
ચંદ્ર નામ જિતને રહે, ધતને કર્પૂર સુધાર.	૧
શીત વૃષ્ય લઘુ ચક્ષુહિત, લેખન હૈ પરમાન;	
મહુર તિક્ત ૨ સુગંધમય, કદ પિત વિષહર જનન.	૨
દાહ તૃપા સુખકો વિરસ, કરત મેદકો નાચ;	
પંચ કર્પૂર ગુન દેત હૈ, અસ. બિધ સુગુન પ્રકાશ.	૩
કસ્તૂરી નામ-ગુણ.	
વંધમૂખ્યા કસ્તૂરિકા, સહસ્રબીન કસ્તૂરિ;	
મૃગમદ પુનિ મૃગનાભિ હૈ, હે સુગંધ ભરપૂરિ.	૪
કટુક તિક્ત ક્ષારોષ્ણ હૈ, શુક્રપ્રદ ગુરમાન;	
અર્દિ. શીત કેદ વાત પિત, વમનહરન ગુનવાન.	૫

સુખદ નામ અને ગુણ.

ચંદન મલયજ ભદ્રશી, ગંધસાર શ્રીખંડ;	
તૈલપર્ણિક ૨ ચંદ્રચુતિ, એરી સુખદ સુખકંદ.	૬
હોય કટુક જો સ્વાદમૈ, ધસન રંગ પીન હોય;	
કાટેને કણુ સંતતા, ધવલરૂપ કણુ સોધ.	૭

૭૭૦૦૦૦૦૦ નો, ૧૮૭૦ માં-૧૧૦૬૬૬૩૮૦ નો, ૧૮૮૦ માં ૧૫૮૫૭૧૦૦૦ નો, ૧૮૯૦ માં ૧૮૪૦૦૮૦૦૦ અને ૧૯૦૦ માં ૨૪૦૦૦૦૦૦૦ સત્ત્રનો ખપ થતાં દિનપરદિન ઇંગ્લાંડમાં ચાહદેવીનો દિગ્વિજય થયો.

હિંદી અંદર ૧૮૨૦ માં આસામ ખાતે જંગલી છોડના રૂપમાં ચહાદેવીએ ફરીથી દર્શન દીધાં હતાં. તે પછી ૧૮૨૩ માં પોતાના સ્મરણ માટે હિંદવાનોતું લક્ષ ખેંચ્યું. બાદ ચાહદેવીએ ઇન્ડિયીયા કંપનીનું ધ્યાન ખેંચી હિંદમાં પોતાનું પ્રવળપાણું થવા ૧૮૩૪ માં કમીશન નીમી ચીન મોકલવાની પ્રેરણા કરાવી. તે પછી ડા. ડીક્સ અને ડા. વૉલેસ મારફત ચહાદેવીએ આસામમાં બ્રહ્મપુત્રાના ઉપલા ભાગે 'નાગા' તથા મિથપી પાહાડની મધ્યમાં છાવણી નાખી. કંપનીએ ચીનથી તેજ વર્ષે ચહાદેવીને આમંત્રણ કરી તેમનો સૂએનમાં વિનય કરવાની મદદ આપી. ૧૮૩૫ માં આસામની અંદર લખમીપુરમાં પહેલવહેલાં બગીચાની અંદર ચાહદેવીએ પગલાં કર્યાં, અને ત્યાંથી રૉપબર ઇંગ્લાંડ જવાનો માર્ગ ખુલ્લો રાખ્યો. ૧૮૪૦ માં આસામ ટી કંપનીના નામથી ચાહદેવીએ પોતાનું ચાણું ખેસાડ્યું, અને તેના લીધે કમસર સારો અમલ જમાવ્યો.

૧૮૮૫ માં હિંદી ચાહદેવીએ આસામ, દાર્જીલિંગ, સીલહટ, દાર્જીલિંગની તલેટી, કેચાર, દેહરાદૂન, કુશ્મોન, કાંચા, છોટાનાગપુર, ચીતારંગ, નીલગિરિની ટેકરીઓ અને ત્રાવણકોર વગેરે સ્થળે છાવણીઓ નાખી ૨૮૪૦૦૦ એકર જમીન રોકી હતી. ૧૮૯૦ માં ૩૧૨૦૦૦૦ એકર જમીન અને ૧૮૯૭ માં ૪૯૩૭૧૦ એકર જમીનમાં ઘેરાવો લાદ્યો હતો. બંગાળમાં પણ ૧૨૮૦૬૭ એકર જમીનની અંદર પડાવ નાખ્યો હતો. તેમજ વાવ્ય પ્રાંતમાં ૭૯૬૫ એકર, પંજાબમાં ૯૯૭૦ એકર, મદ્રાસમાં ૬૩૩૫ એકર, ત્રાવણકોર તથા કૌચીન ચાવનામાં ૩૦૦૭૬ એકર અને ઉત્તર બરમામાં ૭૪૭ એકર જમીન તામે કરી હતી.

સીસોનમાં ચાહદેવીએ પહેલવહેલાં ૧૮૩૯ માં પગલાં કર્યાં હતાં, અને ૧૮૬૭ માં જેમ્સ ટેલરે તેમનું પ્રવળ વધવા મદદ કરી, એથી રફતે રફતે કેટલીક જમીન તામે કરી લીધી અને સર્વેનાં મન પોતા તરફ ખેંચી લીધાનું પ્રયત્નતંત્ર ચાલુ રાખ્યું.

આ પ્રમાણે દિનપ્રતિદિન દિગ્વિજય રાફે રહેવાથી સીસોનનું મથક બળવત્તર બનાવ્યું અને તેની મારફત પોતાની પ્રભા ઇંટખીટન, સુનાઇટેડ સ્ટેટ, રશિયા, આસ્ટ્રેલિયન કૉલનીઝ, કેનેડા, હૉલ્લંડ, જર્મની, ફ્રાન્સ, આસ્ટ્રેલિયા હંગેરી અને ડેનમાર્ક વગેરેમાં વિનય વાવટો. ફરકાવી ચાહદેવી મકલાવા લાગ્યાં.

(અપૂર્ણ.)

કાળા સાપના ઝેરનો અકસીર ઇલાજ.

કૂતરી નામનું ઘાસ કે જેનાં છોગલાં કપડાને વ્યક્તોજ ચોટી જાય છે અને ચોમાસામાં ભીંતડાં તથા જમીન ઉપર પુષ્કળ ઉગે છે, તે ઘાસને મૂળસહિત લાવી જીવજંતુની લાળ વગેરે તેની ઉપર ન હોય તે તપાસી તેને પત્થર ઉપર બહુ બારીક લસોટકું. પછી તેનો રસ કપડેથી ગાળી લઇ શુદ્ધિ કે ખેશુદ્ધિમાં પડેલા સાપના ઝેરનાગા દર્દીને તે રસ ગળે તે રીતે ટાવો-પાવો. થીરે ચોળવો અને લસોટલા કૂચા ડાંબ ઉપર મૂકી રાખવા, જેથી અવશ્ય (આવરણ સજાળ હોય તો) સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે. (રસ નવટાંક અગર પાશેર હોય તોપણ અડચણ નથી.)

(અહીં સૂષ્કર તળાવ ઉપર રહેના પ્રસિદ્ધ અને પરાયકારી બ્રહ્મચારીશ મહારાજ કે જે દેશી વૈદ્યકના શોધક અને પૂર્ણ શોખીન તથા અનુભવી છે, તેમણે આ દવા ઘણી વખત અજમાવી નેઈ છે અને ફતેહજ મળેલી છે.)



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્નમ પાતામ્વરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં પત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વધી જમતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નથી.”

પુસ્તક ૫ મું.]

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૧૨.

[અંક ૬ મો.]

Puzzlers.

Where can a man buy a cap for his knee?

Or a key for a lock of his hair?

Can his eyes be called an academy

Because there are pupils there?

In the crown of his head what gems are set?

Who travels the bridge of his nose?

Can he use when shingling the roof of his mounth,

The nails on the ends of his toes?

What does he raise from the slip of his tongue?

Who plays on the drums of his ears?

And who can tell the cut and style,

Of the coat his stomach wears?

Can the crook of his elbow be sent to jail,

And if so, what did it do?

How does he sharpen his shoulder blades?

I'll be hanged if I know—do you?

* * * * *

Supposing a man should steal a calf,
 The calf of his leg, I say,
 And be locked in one of the cells of his brain
 Away from the light of day.

Do you think it could be through the pain in his side,
 The rays of the sun might stray,
 And enable him thus to knit his brows?
 And so pass the time away?

I'm sure I could laugh at his funny bone,
 Until he at length was bored;
 And then sing a ditty, a song or a hymn;
 In tune with his spinal cord.

Perhaps he could bribe the jailor,
 With a few of his finger tips;
 Or knock him down with the ball of his eye,
 As through the door he slips.

Then he could swim the creek in his back,
 And thus elude the hound;
 And hitching his hairs to wagin' tongue,
 Speed swift over the level ground.

And reaching his home he could enter in,
 And hide himself in his chest;
 But enough, enough; I hear you say,
 For land sake give us a rest.

Bad Habits at School.

(BY DR. E. B. FOOTE, M. D.)

At school children acquire many injurious habits, one of which is the practice of sitting with a curved spine. The effect of this posture is to cramp the lungs, thereby preventing the usual quantity of electrifying air from coming in contact with and arterializing the venous blood. It also permanently curves the spine, the great nervous trunk, and in a measure interrupts the harmonious distri-

bution of the nervo-electric fluid. Hence, both blood and nervous derangements are induced thereby. Parents and teachers are not particular enough in observing and criticising the posture of the school-boy. Many a case of spinal disease and pulmonary consumption had its origin on the bench of the school-room. Seats should always be provided with suitable backs for the support of the spine, and children should be required to maintain a correct posture.

A great error is generally committed by parents in sending their children to school at an age so tender that the development of the mental faculties seriously interferes with the vigorous formation of their physical parts. A child of three or four years of age seated on a bench in school is no more in his place than a twelve years old boy would be on the judge's bench in a Court of Chancery. What does he care about letters or syllables? What he learns is not the result of a gratification of a thirst for knowledge, but of a severe and health-destroying discipline, which effects a forced growth of the mind at the expense of the body. The vital nervo-electric forces withheld from the generous development of the chest, the vital organs, and the muscles, are consumed in nourishing and enlarging the brain. In art, mankind exhibit common-sense. The master builder, who is about to decorate his grounds with a superb edifice, first lays a strong and perhaps inelegant foundation upon which to raise the monument of his superior skill in architecture. So the parent, who wishes his child to occupy a commanding and useful position in society, when he shall have arrived at the stature of manhood, should take pains to secure for him a physical foundation which can firmly sustain the mental superstructure. To this end, children should be kept out of school, and allowed to dig play-houses in the sand, play horse with strings, jump ropes, and roll hoops until their little limbs become hard and chests broad, and, too, until they evince some desire for study. If this desire is manifested before the age of five or six, it should not be encouraged. The first six, and even ten, years of boyhood are none too long to prepare the physical trunk for the nourishment of mental growth. We once had in the United States (of America) Senate a man who was taught his alphabet by his wife after marriage. We have had, at least, two Presidents of the United States who

hardly saw the inside of a school-room before they become old enough to work and pay for their own education. Nor are these isolated instances of final rapid mental progress of early neglected minds, after the bodies which nourished them had gained both strength and maturity. History is embellished with them. The greaat Patrick Henry was, mentally, a dull boy, and hated books, but when the flowers of his mental garden, enriched by the nourishment of a strong and matured physical organization, did bloom, the whole country was intoxicated by their fragrance, inspiring the American patriots, with an enthusiasm which naught but success could satiate. In the face of such facts, let not parents make intellectual prodigies and physical wrecks of their children. If they possess the germ of greatness, there is no danger but it will become developed by the time society, the State, and the nation have need of them.



કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય
સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(અનુમ્લેાન પુસ્તક ૫ અંક ૭ પૃષ્ઠ ૨૦૧ થી.)

મળાશયને અગ્ર છેડે મળનો મંચ થવો ને અપદ્ધારપર અર્થ કે જેથી તે સ્થાનોએ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તે મળને ઘણી નુકસાનકારક અસર કરે છે તે સુપ્રસિદ્ધ છે. તે ભાગોને સંપૂર્ણ રીતે પાણીમાં ઠંડા કરવાથી મળને આરામ થવો જોઈએ.

પાણીમાં બેસણી અને પગ બોળવાથી રૂવિરામિસરણુ અવશ્ય નિયમ તથા છે.

રોગની પ્રત્યક્ષ ઉત્પત્તિ ને આશ્રય સ્થાન પેદુ કે જ્યાં વ્યાધિ વખતે ઘણી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તેને પાણીથી અત્યંત ટાડું કરવું એ વ્યાધિનિવારક સખળ ઉપવાર છે.

કુદરતી સ્નાન સર્વ સ્નાનો કરતાં વધારે લાભદાયક હોવાનાં કારણો.

સુખ્ય નૈસર્ગિક ઉપચારકો રોગ મટાડવા સાર દરદીઓની સારવારમાં જે જે ઉપચારોનો ઉપયોગ કરે છે તે સર્વ ઉપચારોનો કુદરતી સ્નાનમાં સમાવેશ થયો છે. ઉદાહરણ તરીકે પગે ચાલવું, પાણીમાં ડૂબા રહેવું, અપદ્ધારને ગરમ થવા ન દેવું, બસતી, નમ્ર ખુસ્તી હવામાં ફરવું, પેદુ સ્નાન, પેદુ ઉપર ટાડા પાછીનો પાટો બાંધવો, પાણીથી સ્નાન, પેટ ચોળવું, જળ દ્વારા શરીરના અમુક ભાગો પર કરતી અને શરીરના બધા ભાગોની ચંથી—આ સર્વ ઉપચારોનો લાભ કુદરતી સ્નાન કરનારને મળે છે. આ સર્વોત્તમ સમકાલિક ઉપયોગ કરવાની કુદરતની યોજના હોવાથી કુદરતી સ્નાન મનુષ્યને અત્યંત કલ્યાણકારક હોઈ રોગમુક્ત થવાનો અસરકારક ઉપચાર છે. આ સ્વાભાવિક અને અસરકારક ઉપચારોથી શરીરમાં સખળ પ્રાતિક્રિયા થાય છે જે સંચિત થયેલા વિષ્ણુતીય દ્રવ્યને સ્થાન

બ્રષ્ટ કરી બહાર કાઢી નાંખવાનું શરૂ કરે છે. આ ક્રિયા કંઈક પ્રદ વિકારો અને દુઃખોમાં પ્રકટ થાય છે ને તેને રોગકર પરિણામમયક અવસ્થાંતર (Healing crisis) કહે છે.

જેમ ઉપચાર વધારે રૂઝાભાવિક હોય છે તેમ રોગકર અવસ્થાંતર વધારે સખ્ત હોય છે.

પરંતુ આ અવસ્થાંતર ભય રાખવા જેવા પ્રકારનો નથી તેને આવકાર આપવો જોઈએ.

પ્રારંભમાં અવસ્થાંતર થાય છે, ગમે તેમ થાય તોપણ કુદરતી રીતે લેવાં અટકવું જોઈએ નહિ.

મનુષ્ય વ્યાધિગ્રસ્ત થાય થયો અને તે રોગમુક્ત થાય થઈ શકે ?

મનુષ્ય કુદરતથી પ્રતિકુળ જીવન ગાળવા લાગ્યો, પૃથ્વી માતા તરફથી તેને વગર મહેનતે મફત મળતાં ફળો ઉપર નિર્વાહ ચલાવવાનું તેણે બંધ કર્યું, તે નમ્મ રહેવા ન માંડ્યો અને વાયુ પૃથ્વી ને પાણીને લગતા જે કાયદા સૃષ્ટિથી તેને આપ્યા હતા તે કાયદાનું તેણે ઉલ્લંઘન કર્યું. પરિણામે તે રોગી થયો, કુદરતે જે સ્થિતિમાં તેને મુક્યો છે તે સ્થિતિ તરફ તેનું પુનરાગમન તેજ આરોગ્યપ્રાપ્તિનો પ્રાધાન્ય માર્ગ છે. માણસે કુદરતથી ફરી દોરાવું જોઈએ. આ કાર્ય કરવા માટે તેનામાં ખાસ ચાતુર્ય હોવાની અપેક્ષા નથી તેમજ તેણે કંઈ જ્ઞાન સંપાદન કરવાની કે શિક્ષણ લેવાની પણ આવશ્યકતા નથી. વસ્તુતઃ આરોગ્યનો સત્ત્વ માર્ગ શોધવા માટે હાલના સમયમાં જે નિરૂપગોગી ને અસત્ત્વ શિક્ષણ તેને મળ્યું હોય છે તેનું તેણે વિસ્મરણ કરવું જોઈએ. આત્માને, મનને ત્રાસદાયક અને બારંપ તેને જે જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હોય છે તે તેને મૂર્ખ બનાવે છે. અને સારાસારનો વિચાર કરતાં અટકાવે છે. બ્યારે મનુષ્ય પુનઃ કુદરતના અવાજને તરફ લક્ષ આપે છે ત્યારે તેણે કંઈ પણ જાણવાની જરૂર નથી. કુદરતના ફરમાન પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી વ્યાધિ મુક્ત કેમ થવાય છે અને આરોગ્ય બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, તે જાણવાની કિંવા પોતાના શરીરની ક્રિયાઓ અગર તેના મન અને આત્માના ચત્કારોની સમજૂત લેવાની, સ્પષ્ટ રાખવાની તેને આવશ્યકતા નથી. હાલના સમયનું જ્ઞાન અવિશ્વાસનીય છે ને મનુષ્યને સદૃજ ઉંચે રસ્તે દોરે છે.

બાળશ્રદ્ધા રાખી માણસે ફરીને કુદરતને શરણે જવું જોઈએ.

કુદરત વિરૂદ્ધની આપણી કુટેવોને તત્કાળ ત્યાગ થવો સંભવિત નથી. આધુનિક સમયના મનુષ્યનું દરેક સિદ્ધાંત માટે હમેશા ખુલાસો માગવાનું વલણ લક્ષમાં રાખી વ્યાધિ કેમ થાય છે તે આખતના મારા વિચારો વખતે વખત જણાવીશ. અને કુદરતી રીતે અને બીજા કુદરતી ઉપચારો જે હવે પછી બતાવવામાં આવશે તેના વ્યાધિનિવારક ગુણોનો ખુલાસો આપીશ.

અરુચિભાવિક આહાર કે જે આહાર મનુષ્ય ભક્ષણ માટે નિર્માણ થયેલો નથી અને જેનું પાચન કરવા માટે તેની પચનેદ્રિયો પ્રતિકુળ છે, તેનો શરીરમાં પ્રવેશ વ્યાધિનું કારણ છે. આ અરુચિભાવિક આહાર પરિણામે પૂરેપૂરો કિંવા અંશતઃ પચતો નથી, વગર પચેલા પદાર્થો શરીરમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્ય તરીકે બની સર્વ સ્થળે પ્રવેશ કરી મનુષ્યને સર્વ રોગ, દુઃખ અને કંઈકના કારણરૂપ ઉત્પાત (Fermentation) પેદા કરે છે.

સ્વચ્છ હવા, પાણી પ્રકાશ વગેરેના અભાવથી પણ શરીરમાં સંચક્ર અને ઉચ્ચ અસરોનું પાલન થાય છે, જે જ્ઞાનતંત્રીઓનાં ને પચનેદ્રિયનાં કાર્યોને અવ્યવસ્થિત ને નિર્બળ કરી તેમજ વિઘ્નતીય દ્રવ્યના સંચયને આશ્રય અથવા ઉત્તેજન આપી વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે.

વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો ઉત્પાત ઉચ્છ્વાના ઉત્પન્ન કરે છે કે જેની અંદર સુખાત્મે કરીને વ્યાધિનું નુકસાનકારક ને બીજા પ્રદ તત્ત્વ રહેલું છે.

હાલમાં ઘણે ભાગે જીર્ણ વ્યાધિઓથી ઉપચારકોને કામ લેવાનું છે. જો તે છે તો તે શરીરમાં ઉચ્ચપ્રાયસ પેદા કરે છે. જેમાં શરીર વિગતીય દ્રવ્યોને એકઠું કરી નાંખવા મળે છે. આવે સમયે તિવ્ર વ્યાધિ થાય છે. સહેજ (colds), જ્વર (fever) ફેફસાંનો સોજો (pneumonia) આ તિવ્ર વ્યાધિનાં ઉદાહરણો છે. જો તિવ્ર અત્યંત થવા લાગે તો શરીર સહન શોડનું નથી તો જીર્ણ વ્યાધિ થાય છે.

વ્યાધિ નિવૃત્ત કરનારે લક્ષમાં રાખવાની આવશ્યકતા:—રોગનિવારણમાં પ્રથમ શરીર ગરમી ઓછી કરવાની ધારણા રાખવી જોઈએ. જીવન બળ કે જે શક્તિ વડે શરીર આહારમાંથી પોષક પદાર્થો ખેંચી લે છે અને મળવિસર્જક અવયવો (Excretory organs) જેવા કે ત્વચા, ઘા, ફેફસાં વગેરે દ્વારા વિગતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખે છે જે મનુષ્ય જીવનની સત્ય શક્તિ છે. તેને બચત કરી આ હેતુ બાર લાવવો જોઈએ.

કુદરતી સ્નાનથી આ બંને હેતુઓ બર આવે છે તે વાત સહજ લક્ષમાં આવશે. શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનું સખળ સાધન:—પેદુ કે જે સર્વ વ્યાધિનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે અને જનને દ્રિયો જે માનવતંતુના વ્યુદ્ધ (nervous system) નું મધ્યબિંદુ છે તેમને ટાળી પાણી લગાડવાની ક્રિયા શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનું અસરકારક તાત્કાલિક સાધન છે. સ્નાન કરતી વખતે ચપળતાથી યોગવાથી માનવતંતુઓને પોતાનું કાર્ય કરવા ઉત્તેજન મળે છે. અને જનને દ્રિયો દ્વારા જીવનશક્તિ સખળ કરવાનું અને શરીરના અંતઃ પ્રદેશની ઉચ્છ્વાસ ઓછી કરવાનું કામ ઉત્તમ રીતે કળિભૂત થાય છે.

આપહાર કુદરતી સ્નાનથી રજા ને ટાળી ચામ તે બાબત અત્યંત અગત્યની છે. વારંવાર પ્રત્યક્ષ રીતે અસરકારક ને લાભદાયક નિવેદના ઉપચારો પણ જો તે કુદરતને અનુસરતા ન હોય તો નિરૂપયોગી નીવડે છે. આવા પ્રયોગે મળ્યા પ્રયોગો થાય છે. અસ્વાભાવિક ઉપચારો સાથે મોઢાં વેહેલાં જે આનવાર્ય નુકસાનો સહગ્રામી હોય છે તે કમભાગે થાણું નુકસાન કર્યા પછી દૃશ્ય થાય છે ને આ અસ્વાભાવિક ઉપચારોને પાણીયું અપાવે છે. આવા અપાવકારક પ્રયાગો આવરી ને જરી; તેઓ ઉપચાર પદ્ધતિમાં કદી પણ સ્થાપી આગ્રમરથાન લઈ શકશે નહિ હાલમાં આપણે ક્ષણજીવી નવી નવી કલાઓ અસ્તિત્વમાં આવેલી જોઈએ છીએ. આવનાં વારજ અદૃશ્ય થવાને તે નિર્માણ ધરેલી હોય છે. કેવળ દુઃખ અને આપસિતા કારણરૂપ છે એવું સ્પષ્ટ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી મનુષ્ય જાતના સુખ અને સત્તામતીઓ આહાર આને અનુરૂપ કારણોલિક એસીડ ઉપર, કાલે સેલીસાઈલીક એસીડ ઉપર, એક વખત એન્ડી ફેક્સીન, બીજી વખત કોકની રસી ઉપરજ અવલંબીને રજો હોય એમ જણાવવામાં આવે છે. વર્તમાનકાળમાં આપણે જે ઉપચારોનાં ભયંકર પરિણામો ભવિષ્યમાંજ અનુભવાય તેવા ઈલાજોને રાંત રીતે ચરણ થઈ આપણે અગણિત ગેરમામલો બોરી લઇએ છીએ તે ગદ્યજ્ઞ આશ્ચર્ય છે.

મારા આરોગ્યને કલ્યાણ માટે મારે કાંઈ સત્ય હકીકત જણવાની હોય છે ત્યારે હું ફક્ત કુદરત તરફજ નજર કરતો હોવાથી મને જે જે સજ્જ રીતે કુદરતી એટલે સંપૂર્ણ રીતે સૃષ્ટિ દેવીના આશયને અનુસરતું લાગ્યું, તે તે સર્વ રીતે અનુકૂળ હોવાનું અનુભવ સિદ્ધ થયું. જ્યારે કુદરતનું બારીકાથી અવલોકન કરવામાં આવે છે ત્યારે કાંઈ પદ્ધતિની સત્યતા સાબીત કરવાના પ્રયોગો નિરૂપયોગી છે. કુદરતના ઇશા પૂરેપૂરા જ્યારે સમજવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાયશ્ચિક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જેમ પ્રયોગ કરી ખાતરી કર્યા સિવાય તેમને માટે નિર્માણ થયેલ સ્નાન ને આહાર પોતાની વિશુદ્ધ પ્રેરણા યુક્તિને અનુસરીને લેતાં ને નિરોગ રહેતાં તેમજ આપણે પણ કુદરતના ઇશાને અનુકૂળ

મળે છે. આ જોઈને રોગચાળાનાં સર્વોચ્ચ પ્રાનિકા ચામ
અત્યંત કલ્યાણકારક હોઈ રોગચાળાનાં સર્વોચ્ચ પ્રાનિકા ચામ
પોષક પદાર્થો સખળ પ્રાનિકા ચામ

કેટલી જગ્યાએ આપણને અવસ્ય લાભદાયક થશે એવી દૃઢ માન્યતા રાખી તેમનો આશ્રય લઈ આરોગ્ય ને તેને મેળવેલાં જોઈએ. કુદરતી સ્નાને પણ તેવીજ રીતે સ્પષ્ટ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે.

જે કુદરતી સ્નાન લીધા પછી પ્રત્યક્ષ અનુભવાતી કલ્યાણકારક અસરો—મારા પ્ર-
ખ્યાનના કુદરતી સ્નાનથી પૂર્વે અન્ય પ્રકારના બીજા કોષ જોખવારથી કદી પણ અનુભવમાં ન
આવેલ લાભ અને વિશ્રાંતિ મને મળ્યાં. મારા સિવાય અન્ય ગૃહસ્થો જેણે આ નવિન સ્નાન અનુભવ્યું
છે તેમને આની નિશ્ચયાત્મક લાભદાયી અને સુખદાયક અસરોથી આશ્ચર્ય થયું છે. અલ્પ સંખ્યા-
માંજ રોગીઓ સ્નાનજન્ય (Healing crisis) રોગહર અવસ્થાંતરથી ભડક્યા છે. ઉદાહરણ
તરીકે એક રોગી કે જેને ફેફસાંનો જીર્ણ વ્યાધિ થયો હતો તેને થોડા દિવસમાં ફેફસાંમાં દરદ
ઉપડ્યું જીર્ણ વ્યાધિનું તિવ્ર વ્યાધિ થવાનું આ અત્યંત શુભ ચિન્હ હતું. તેજ રોગી કહેવા લાગ્યો
કે સૂક્ષ્મતાન તેને માફક આવતું નહોતું કારણ તેથી તેના શરીરમાં દુઃખ થતું હતું. શરીરમાંથી
બહાર કાઢી નાંખ્યાની પૂર્વે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાંથી છૂટાં પાડવાની આ સૂચની ક્રિયા હતી. જે
રોગીઓ કુદરતની આરોગ્યદાયક યોજનાઓની કદર કરી શકતા નથી તેઓને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થવાનો
સંભવ નથી. કુદરતી સ્નાનથી દરેકને ઘણી મજાનું સુખદાયક ઠંડક વળ્યાની અસર માત્રમ પડી
અને સ્નાનતે પ્રુથકારક શારીરિક ઉષ્ણતા આવ્યાનો અનુભવ થયો. જે ખાસ લાભો વિષે વિવેચન
કરવામાં આવ્યું હતું તે જરૂરમિતું જોર, પગનું આખો દિવસ ગરમ રહેવું, સહજ સ્વેદથી પ્રમાણ
થતું ત્વચાનું વિસ્તાર પૂર્વક કાર્ય, અસાધારણ નર, હર્ષ, અદ્ભૂત બળ અને કેટલાંક બીજાં શુભચિન્હ હતાં.

સ્નાનની ગુણકારી અસરો વિષે મને અસખ્ય અભિવર્દન પડેા મળ્યા છે. કેટલાક ગૃહસ્થોએ
જાતે આવી મને પ્રસન્ન વદને સુખારકબાદી આપેલી છે. પરંતુ તેની કાંઈ યથુ પ્રયત્ના કર્યા સિવાય
કોઈકોને જાતેજ અનુભવ લઈ ખાતરી કરી લેવા સારું મારા કુદરતી સ્નાનને જનસમાજ સમક્ષ
રજી કરું છું.

જે માણસ કુદરતને સમજે છે અને જાણે છે કે જે જે કુદરતના આશયને અનુસરતું છે અને
તેના ફરમાન મુજબનું છે તે મનુષ્ય જાતને અત્યંત કલ્યાણકારી છે તે આ સ્નાનને આવકાર
આપશે. તેને આ સ્નાનથી સુખ અને કલ્યાણની રેલછેલ થશે. જે પુરોષો સર્વજ્ઞ કુદરતની અપેક્ષા
કરી મનુષ્ય જાતનીજ ગણના કરી એક કુમારેથી બીજા કુમારે તરફડીયાં મારતા ચડે છે તે ભલે
તેનો તિરસ્કાર અને મજકરી કરે.

કુદરતી સ્નાન લેનારને અગત્યની સૂચના. જનસમૂહમાં આ સ્નાન મુકતાં પહેલાં કેટલીક
પ્રશ્નોપાત સૂચના આપવાની મારી ઈચ્છા છે. પાણીને ગરમ કરવાનું હું પસંદ કરતો નથી કારણ તે
કુદરત વિરુદ્ધ છે. આરંભ કરનારનો વિસ્તાર જંગ ન થાય માટે તેને પાણી સહજ ઉષ્ણ કરવાની
કે ગરમ ઝોરડીમાં સ્નાન કરવાની પરવાનગી આપવા હરકત નથી. એક વખત પેદુ ને જનનેદ્રિયો
ઘોયાને ઘોળ્યા પછી અને રક્તપ્રવાહ હેઠ તરફ ગયા પછી તદ્દન ઠંડા પાણીમાં પગ અને ગુદ
પ્રદેશ સાથે બેસવું અતિ કઠિન નથી આમ છતાં પણ શિયાળામાં જે લાંબા વખત સુધી સ્નાન
સહન ન થઈ શકે કે જે બનવું સહજ નથી તે ઘણીજ થોડી સુદત સુધી સ્નાન લેવું અથવા તો
બીલકુલ બંધ કરવું જોઈએ. આવે પ્રસંગે આપણી પાસે નગ્ન ફરવાનું અથવા તો પેદુપર માટીના
પાટા બાંધવાનું બીજું સરળ સાધન છે.

પીપમાં પાણી ધણું ઉકું જોઈએ નહિ. સ્નાન કરનારના હાથની પોહોળાઈ જેટલું યુવાન પુરોષો
માટે ઘણાંમાં ધણું તણ તણ ઉકું જોઈએ. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ઝોળવાની ક્રિયા અને કસરત

કોઈ પણ પ્રકારની ચંપી અથવા વ્યાયામ મિમાંસાના નિશ્ચિત નિયમ અનુસર કરવાની નથી પરંતુ સ્નાન કરનારની લાગણી ને મનોવૃત્તિને અનુસરીને કરવી.

સ્નાન કયે સ્થળે કરવું ?

જે માણસને ખુશા મેદાનમાં આ સ્નાન લેવાની સવડ છે કે જે સવડ પ્રયત્ન કરનારને અવ-
શ્ય મળેજ તેણે ખુશા મેદાનમાં આ સ્નાન લેવું જોઈએ. પ્રાથમિક મનુષ્યને ખુશા મેદાનમાંજ નહાવું
પડતું અને જેમ સ્વચ્છ હવામાં ખાધેલો ખોરાક ઓરડીમાંજ અસ્વચ્છ હવામાં ખાધેલા ખોરાક
કરતાં વધારે સ્વાદિષ્ટ ને લાભદાયક છે તેવી રીતે જેને સ્નાનનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાની ઈચ્છા હોય
તેણે નિયમિત રીતે ખુશા મેદાનમાં સ્નાન લેવું જોઈએ.

શ્વેત પ્રામિના સમયમાં સ્નાને તેમનું સ્નાન બંધ કરી શકે છે.

અન્ય નૈસર્ગિક ઉપાયો જેવા કે ઉધાડે પગે ફરવું, નમ્ર ફરવું, પેટુપર પાટા વિગેરેનો સ્નાનો
આ સમયમાં લાગ કરવો નહિ, આ સમયમાં તેઓ ખાસ કરી લાભદાયક છે.

નદીયો (કીનારા પાસે ઉડી હોય છે), ઝરાઓ અને નાના તળાવોમાં હમેશા સ્નાન લાભદાયક છે.

જે ઓરડી ગરમ કરેલી હોય તો ગારથાં હમેશાં ઉધાડાં રાખવાં જોઈએ. સવારમાં વેહેલા
અગર નિદાન નવ દસ વાગે છુપે પેટ સ્નાન લેવું સાઈ છે.

આખા શરીરને પાણીમાં રાખી નહાવાનો પ્રકાર તુલકાનકારક હોવાનું કારણ:-

બધાં માણસાં (જળચર પ્રાણી) હવાનો ત્યાગ કરે છે જ્યારે જમીનપર વસતાં પ્રાણીઓ
પોતાનાં આખાં શરીર પાણીમાં ન ઝોળાય તેની ખાસ સાવધાનતા રાખે છે અને સ્નાન કરતી
વખતે પણ આ પ્રાણીઓ પોતાના શરીરના અવયવો જેમ અને તેમ ઓછા પાણીના સંબંધમાં આવે
એવો પ્રયત્ન કરે છે. મનુષ્ય એ ઉત્તમોત્તમ પ્રકાર અને વાયુમાં રહેતું પ્રાણી છે જે પૃથ્વીપરની
હવા એકદમ કોઈ અદ્ભુત શક્તિ લઈ લે તો તે થોડી ઘણીજ જીવી શકે. જેવી રીતે માછલી
પોતાના તત્વ પાણી બહાર આવવાથી મરવા માંડે છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય તેને
જોઈતી હવાનો અદ્ય લાગ પણ પુરો ન પડવાથી પ્રમાણમાં પોતાનું જીવન બળ
ખોઈ બળ હિન થાય છે. આખા શરીરને પાણીની અંદર રાખી નહાવાથી તથા પોતાનાં
અગણિત છિદ્રો દ્વારા મોટા જઠરામાં વાયુ શોષી લેવાનું અને બહુ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો કે જે શરીરની
અંદર રહેવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમને બહાર કાઢી નાંખવાનું આરોગ્યપ્રદ કાર્ય કરતી બંધ
પડે છે, આમ હોવાથી સર્વજન જળમાં રાખી નહાવાની પદ્ધતિ શરીરને હાનિકર્તા છે.

જે આ પ્રકારનું સ્નાન અતિ અદ્ય સમય કદાચ થોડી પળ ચાલે તો શરીરની ઉષ્ણતા
ઓછી થવાથી થયેલ લાભ તેને હવા ન બળવાથી થયેલ તુલકાન કરતાં વધારે હોય છે પણ જે
સ્નાન પાંચ, દસ કે પંદર મીનિટ કે તેથી પણ વધારે સમય દાલનાં સ્નાનાલયોની પદ્ધતિ પ્રમાણે
આપાય છે તો તે ધણુંજ તુલકાનકારક નિવડે છે.

આપણે આપણા શરીરના કોઈ પણ ભાગને અથવા તો કોઈ મિત્ર અવયવ જેવો કે ચામડાના
મોજાં પડેરી હાથને હવાપુરી ન પાડીએ તો તે ભાગ અથવા અવયવ દુર્બળ થઈ અવસ્થા બળહીન
થાય છે. આપણા પેડુના સ્નાન (Sitz bath) માં પેડુની આસપાસ ચારે બાજુએ પાણી ફરી વળે
છે. આ અવયવોને તેથી હવા મળતી ન હોવાથી તેઓ થોડે કે ઘણે અંશે નિર્વ્યાપાર થઈ સ્નાન
વખતે પોતાનું કાર્ય સંતોષકારક કરતાં નથી. આમ હોવાથી સ્નાનની શુણ્ણકારક અસર ઓછી થઈ
જાય છે. પેડુના સ્નાન Sitz-bath માં પેડુની આખી સપાટીપર પાણી નાંખવામાં આવતું નથી

તેમજ ઘસવાની ક્રિયા પણ થતી નથી. કુદરતી સ્નાનમાં પ્રથમનાં અન્ય પ્રકારનાં સ્નાનની લાભ હાયક અસરોની આડે આવતી તમામ ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવામાં આવ્યો છે. અને આ જળોપચારથી જે આશ્ચર્યકારક ગુણ હાલમાં થાય છે તેનો ખુલાસો આજ છે.

ગરીબ ને તર્વગર નાનોમોટો જનસમાજ કુદરતી સ્નાનને આવકાર આપશે એમ સકારણુ આશા રહે છે. મોઢળે હાથે કુંદસે જે સુખસાધન ને કલ્યાણની બક્ષીય કરી છે તે તે દ્વારા સુવાન ને વૃદ્ધને પહોંચશે. પોતે આરોગ્ય છે માટે તેને કુદરતી સ્નાનની જરૂર નથી એવું કોઈએ ધારવું નહિ; દારણુ સ્પષ્ટ રીતે કુદરતનો પ્રાથમિક હેતુ પોતાનાં પ્રાણીઓને આરોગ્ય, તેજસ્વી ને સુખી રાખવાનો છે; કેવળ આ સ્નાનથી વ્યાધિમુક્ત કરવાનોજ નથી.

સંદિષ્ટેવીના પ્રચલિત નિયમાનુસાર જેમ દિવસ પછી રાત્રિ ને શીયાળા પછી વસંતઋતુ આવે છે, તેમ જો મનુષ્ય આસમાં અશુદ્ધ હવા લઈ તમાકુ, દારૂ, દોશી વગેરે જ્વલિતહર માદક પદાર્થો વાપરી અથવા ખીજી રીતે અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે તો તે વ્યાધિગ્રસ્ત થયા વિના નજ રહે. જો કે આ વ્યાધિ હાલમાં જોને રોગ કહેવામાં આવે છે તે સ્વરૂપમાં ઘૂર્જન દેખાવ દેતો નથી. પરંતુ વ્યાધિ અસ્તિત્વમાં હોય છેજ ને પરિણામે પ્રગટ થયા વિના રહેવાનો નહિ.

અસ્વાભાવિક જીવનથી પ્રત્યક્ષ પ્રમાણભૂત થતાં પરિણામ:-

છોકરૂ નિશાળે આજસુ ને બેદરકાર રહી પોતાના પાંડો મહા મહેનતે શીખે છે, વારંવાર તે અસમ્ય રીતે વર્તે છે, તે અર્થને અને અનીતિનો ભોગ ચર્ષ પડે છે. તેને વારંવાર સખ્ત શિક્ષા કરવામાં આવે છે. આ કમભાગ્ય પ્રાણી વસ્તુતઃ રોગી છે અને નિરપરાધ છતાં તેને શિક્ષા સહન કરવી પડે છે. પતિ અને પિતા પોતાનાં પ્રાણીય પશુ અધિક પ્યારાં પતિ અને પુત્રો તરફ સખ્ત અને પ્રમંદ્રે નિર્દય રીતે વર્તે છે. પાછળથી તે પશ્ચાતાપ કરે છે. તેને બિચારાને ખબર નથી હોતી કે તેના જાનતાંતુઓ દારૂ, તંબાકુ અને ખીજાં આધુનિક ઝેરા જોને હાલનો અર્થ “સુધારો” સાંસારિક વૈભવના પદાર્થો કહે છે તેનાથી તપી ગયેલા હોય છે ને તે પોતે પણ રોગી થયેલો હોય છે.

અપરાધ ને અનીતિના માર્ગ તરફ કેટલાક સીધા ઘસપાછ જાય છે. તેઓને સ્વાભાવિક જીવન ગળાવી નિરોગી કરવાને બદલે કારાગૃહ ને જાસનગૃહોમાં મોકલવામાં આવે છે.

સુવાન સ્ત્રી સ્વેચ્છાનુવર્તિ, સીધકોપી અને મૂઢ થાય છે.

દાંપત્ય સુખ ધાર્યા પ્રમાણે ભોગવાતું નથી અને માનેહું સ્વર્ગ નકે નિવડે છે. જે રૂપાળી રંભાએ નિર્મળ પ્રેમ અને શુદ્ધ સદ્ગુણો સાથે વિવાહિતાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યો હતો તે કુભારજ નિવડે છે. પરંતુ આ ગરીબ અખંજાને દોષ દેશે નહિ. પરણેલાં સ્ત્રી પુરુષો હમેશ ધણે ભાગે અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે અને તેના પ્રથમ ભોગ તરીકે પતિ હોમાય છે.

કુદરતી રિયતિમાં જંગલનાં પ્રાણીઓ અને છોડો (ખેતરના છોડો નહિ) પોતાનું આરોગ્ય સૌંદર્ય અને સુવાવસ્થા પોતાની જાતનાં પ્રાણીઓ માટે નિર્માણ થયેલી મુદત સુધી રાખી અચાનક ગુજરી જાય છે. હાલના સમયમાં મનુષ્યમાં કેવી ભિન્ન રિયતિ દિશ્યો પડે છે ! કેટલાક બાહ્યાવસ્થામાંજ ટુંકી નજરના ચર્ષ જાય છે; કેટલાક કાને ઝાણું સાંભળે છે; કેટલાકના હાંત પડી જાય છે; કેટલાકના વાળ ખરી પડે છે; કેટલાકને જાનતાંતુઓનાં દરદ થાય છે અને કેટલાક કમભાગી મનુષ્યો માર્તાસિક અંધકારથી ઘેરાઈ જાય છે. જે સુવર્તિ આજ પોતાના સૌંદર્ય માટે વિશ્વવિખ્યાત હતી અને જે મનુષ્યનું મન હમણાંજ હરણ કરતી હતી, તે એકદમ દુર્બળ ચર્ષ શીકી પડી જાય છે અથવા તેના લગ્ન પછી કુલી જાય છે અને રાત્રી ચર્ષ જાય છે.

ધણાં માણસો સારી સ્થિતિમાં મુકાયાં હોય છે છતાં પણ તેઓ પોતાને અપાર દુઃખ છે એમ માની રાતદિવસ ચિંતામાં રહે છે. આશ્ચર્ય તો એ છે કે લક્ષ્યાધિપતિઓને પણ પોતાના ખોરાક માટે ચિંતા થાય છે. અગ્નિ સમાન બાગ્યહિન ચિંતા મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ઉડી જડવાથી એડી હોય છે ને તેની ગુપ્ત તિવ્ર વેદના તેના આનંદ અને આરામનો રાતદિવસ નાશ કરે છે. જે ધાની આપણને અસર પણ જણાતી નથી તેનો આપણે ભય રાખીએ છીએ અને જે આપણે કદી ખોતા નથી તેનો આપણે શોક કરીએ છીએ એ કેવું આશ્ચર્યકારક છે. કુદરતી સ્નાનથી આ બંધી દુષ્ટ બાવનાઓ જે રાય અને રંકના સુખનો નાશ કરે છે, અને હ્રુપડી અને મહેલની શાંતિમાં વિશેષ કરે છે, તે દૂર થઈ પલાયમાન થઈ જશે.

આ નવીન, ખડું કઠીયે તો પ્રાચીન, સ્નાન આધુનિક સમયના ભયંકર જીવનલક્ષમાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળ તેમજ જીવંતીની ધમાલમાં શાંત સ્વસ્થતા આપશે. શિકારી કુતરા પાછળ પડવાથી મરણીયાં અને હોય પોય થઈ ગયેલાં પ્રાણીઓ પોતાના સ્નાયુ સળગ કરવાને અને થાક ઉતારવાને સ્નાન સેવા પાણી શોધતાં મેં જોયાં છે. હાલના સમયના કમનસીબ મનુષ્યો જે સતત થાકથી મોં ફાડીને હાડે છે અને પોતાની નસો ધુજે ત્યાં મુઠ્ઠી એકમેકની પાછળ દોડે છે તે આ સ્નાનથી બળ અને શાંતિ મેળવે એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

સ્નાનથી થતા ગુણો.

સ્નાનનો તાત્કાલિક ગુણ પેદુ ને એવી રીતે ઠંડક કરવાનો અને જીવનબળ (પાચનશક્તિ) ને એવી રીતે જાગ્રત કરવાનો હોય છે કે જેથી અસ્વાભાવિક આહારનાં વગર પચેલાં શરીરસ્થિત વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે અને અન્ય રીતે કુદરતી જીવન બાળવામાં આવે તો રોગનો ખરો હુમલો થતો અટકે છે.

કુદરતી સ્નાનના નિયમિત ઉપયોગથી ગાત્રસ્તંભ અથવા લકંવાનો હુમલો, સમિખાત, જવર, વિદ્રધિ, કોલેરા અને ક્ષય વગેરે વ્યાધિ થવાજ નહિ પામે.

સ્નાનથી જે અસર માલુમ પડે છે તે એવા પ્રકારની હોય છે કે આ પરિણામ આવશે એવી આપણે ધારણા રાખી રાકીએ.

સ્નાનથી શરીરની પ્રતિક્રિયા કરવાની શક્તિ બહુ મજબુત થાય છે. કોઈ નુકસાનકારક વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં પ્રવેશ થયો હોય તો આ શક્તિ તત્કાળ જાગ્રત થઈ તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. તંબાકુ પ્રથમ વાપરનાર મનુષ્યને ઉલટી ને એવેની થાય છે તે આ શક્તિનું કાર્ય છે.

કુદરતી સ્નાનની કેટલાકને એવી અસર થાય છે કે તેમને તેમની ખીડી માંદક આવતી નથી. કેટલાકને દારૂ અને ખીજ દરેક માદક પદાર્થ વિરૂદ્ધ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. માંસ ભક્ષણ તરફ ધણો અભાવ રહેવાનો કેટલાકને અનુભવ થાય છે. ઘણા ખરા લોકોનું કુદરતી જીવન તરફ વલણ થાય છે. અને ઘણા માણસો આ આકર્ષણને શરણ થઈ તેઓની રહેણી કરણી કુદરતને અવશ્ય અનુકૂળ બનાવશે. આ પ્રમાણે આ સ્નાન જે લોકો આજે પોતાને અપરાધ માને છે તેમને સાબી કરશે.

પરંતુ આ સ્નાન પોતાનો કલ્યાણકારક અંદરો પહોંચાડવાને, દુર્બળ, લુલા, બાંધ, ખંડેરા, જવર-ગ્રસ્ત, સંધીવાપિડિત અને ક્ષય રોગીના જોરડામાં પ્રવેશ કરી આ દુઃખી વિલાપ કરતાં બાગ્યહિન સ્ત્રીપુરુષોને આશ્વાસન આપે એવી મારી ઉત્કંઠા છે.

અદાયાં નિરાશા રૂપી નિમિરનો નાશ કરનાર આચારનાં દરેક કિરણની આકાંક્ષાથી શોધ કરવામાં આવે છે અને આશ્વાસનના દરેક ચન્દ્રને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવામાં આવે છે. પરંતુ એખખી

રીતે સાંભળેલા સંદેશ પર શ્રદ્ધા ખેસતી નથી. અહિંયાં આરોગ્ય અને ઉદ્ધારદાતા ઉપરના આકીર્ણની સખ્ત કસોટી દાદવામાં આવે છે. રાગીઓને છેતરીને તેમની સર્વ આશા ધૂળધાણી કરવામાં આવી છે.

પરંતુ વારંવાર કોની સલાહ લેવામાં આવી છે અને કોના આશ્રયની યાચના કરવામાં આવી છે ? જે પુરોની પૂજા કરવામાં આવી છે તેમની પાસેથી મોટા ઇશ્કોએ ને હાલનો બાહ્યકૃત્રિમ ભપકો પકાવી લઈ તેમનો તપાસ કરવામાં આવે તો તેઓ પથ્થરને માટીનાં બનેલા છે એમ જણાશે.

ધણા લોકોને દવા વાપરતા વૈદ્યોંકટર પર વિશ્વાસ હોય છે. તેમને એમ કહેવામાં આવે કે નૈસર્ગિક ઉપચારના ઉપયોગથી ચતા અદ્વિતિય ગુણોની બહુ પ્રસંશા સાંભળવામાં આવે છે. ત્યારે તેઓ કોઈ કોઈ વખત એમ કહે છે કે દવા પણ કુદરતમાંથી લેવામાં આવી છે માટે તે પણ લાભદાયક છે. હા! તંબાકુ અને દારૂ (જે આ સમયમાં કાળો કેર વર્તાવે છે) તેમજ અતિ અશ્વપ્રમાણમાં લેવાય તોપણ તત્કાળ પ્રાણુ હરનાર હળાહળ વિષ વિગેરે દરેક વસ્તુ પણ કુદરતમાંથી લેવામાં આવે છે. આ દવાઓ મોટે ભાગે ઝેરી છોડવા અને ખનિજોમાંથી બનાવેલી હોય છે. આદિકાળનાં મનુષ્યો જેમને વનસ્પતિ વિદ્યાનું કાંઈ પણ શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું નહોતું, તેઓ અને પ્રાણીઓ ઝેરી છોડવાને કાંઈ પણ પરીક્ષા કર્યા સિવાય ઝાળખી કાઢતાં અને ચાતુની પેડે તેમનો ત્યાગ કરતાં. હાલ પણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિય દુષિત છતાં પણ ઝેરી છોડવાઓ, ખનિજ દ્રવ્યો, અને ધાતુઓ જેને અંધ વૈદ્યશાસ્ત્ર રાગદુર કહે છે તેમનો સ્વાભાવિક સ્વાદ મુગ ચડે એવો લાગે છે. આ સ્પષ્ટ રીતે સિદ્ધ કરે છે કે આ પદાર્થોની રસાયની પ્રયોગો વડેની બનાવટ દરેક રીતે આપણને ધણી નુકસાનકારક નીવડે છે. આપણે જ્યારે માંદા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણું જીવનબળ ધણું ધડી ગયેલું હોવાથી આવી ઝેરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં તેના કરેલા ઉપયોગ કરતાં વિશેષ નુકસાનકારક નિવડે છે એ સહજ સમજાય તેમ છે.

બિન્ન બિન્ન રીતે સ્પષ્ટતાથી પરમેશ્વર આપણને કુમાર્ગે ચડવા અંતરાત્માદ્વારા વારે છે; છતાં પણ તે સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પ્રજાની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરવાથી આપણને સ્વર્ગમાંથી વારંવાર કાઢી મુકવા પડ્યા છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારના જયંત્રિન કેટલાક લોકોએ એટલા બધા સાંભળ્યા છે કે તેઓને તેથી તેમાં અંધશ્રદ્ધા બેઠી છે; અને આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી તેઓ મોક્ષસ્થાને પોહોચ્યા હોય એમ ધારે છે. અહિંયાં પણ ધણાની આશાઓ ફળિજૂત થતી નથી.

આપણને આરોગ્યપ્રાપ્તિ અને શરીરસંરક્ષણ માટે શેની જરૂર છે તે હજુ પણ બે સત્યસ્થાન કુદરત તરફ જોઈએ તો સહજ શોધી કાઢી શકીએ તેમ છે. નૈસર્ગિક ઉપચારક આપણને તાજાં ફળ ખાવાની ભલામણ ન કરતાં ધીમે તાપે સીજવેલાં ફળો ખાવાની ભલામણ કરે છે, પરંતુ કુદરત ફક્ત તાજાં ફળો પેદા કરે છે. કુદરત જે સ્થિતિમાં જે વસ્તુ પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં તેજ વસ્તુ ઉત્તમ હોવાથી તેનો ઉપયોગ સદૈવ લાભદાયક હોવાનું અનુભવસિદ્ધ થયું છે. કુદરતની પેદાશમાં મનુષ્ય જે કૃત્રિમ રીતે ફેરફાર કરે છે તેથી તેનો ગુણ ઓછો થઈ જાય છે.

અનાજ એ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર ન હોવાનાં કારણો:—

કેટલાક ઉપચારકો છુટથી ઘઉંની રોટલી ખાવાનો આગ્રહ કરે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ઘોડાઓ તેમજ ચક્ષીઓને ઘઉં અને મીણાના દાણા કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવાનું ગમે છે. પરંતુ મનુષ્યને તે પદાર્થો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવા ગમતા નથી. પ્રજાઓને ઘઉં પરાળ સહિત તેની અપકવ કે અર્ધપકવ સ્થિતિમાં ખાવા ગમે છે. પણ આપણે તો આપણી રોટલી પરાળ વિનાના તદ્દન પકવ ઘઉંની

બનાવીએ છીએ. વિશેષમાં ઘોડાઓ અને બીજાં પશુઓ બ્યારે તેમને મુખ્યત્વે ઘણે ને જવનો જ ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે; અને ખાસ કરીને જો તે વખતે તેમની પાસેથી સખ્ત શારીરિક મહેનત લેવામાં આવતી નથી ત્યારે તેમના પગ વ્યક્ત થઈ જાય છે, અને તેઓ દુર્ગુણી થઈ જાય છે. મુખ્યત્વે કરીને ઘણા ઉપર રાજેસો આપણે ઘોડા કેવો ચળેદ્રિય અને રોગનો સહજ ભોગ થઈ પડે એવો હોય છે. તેના કરતાં જંગલમાં કેવળ ધાસપર રહેતો ઘોડા કેવો સુંદર, શિશ્નગામી ને સહનશીલ હોય છે. ધઈની રોટલી બનાવવામાં ઘણાને દળનો અને શેકવો પડે છે. અને તેથી તેની કુદરતી સ્થિતિમાં બહુ ફેરફાર થઈ જાય છે. તેથી કરીને અનાજની રોટલી કેવળ નામની જ ખાતી એ સુરક્ષિત છે. જો તદ્દન બંધ થાય તો સર્વોત્તમ.

બાષ્પસ્નાન તુલ્યતાકારક છે.

બાષ્પસ્નાન લેવાની વારંવાર બલામણુ કરવામાં આવે છે. પરંતુ કુદરતે પોતાના એક પ્રાણીને જન્મથી વરાળચંત્ર સાથે બનાવ્યું નથી; અને કુદરતમાં એકે એવી યોજના નથી કે જે લેથ માત્ર પણ બાષ્પસ્નાનને મળતી આવે ને તેને તેના હલકા પ્રતિનિધી તરીકે પણ ગણાવી શકે.

જો કે સર્વ નૈસર્ગિક ઉપચારકો વિરૂદ્ધ મતના હોય તોપણ બાષ્પસ્નાનની તુલના બાંધ્યની સંતતિ કરશે. હાલ પણ તેને કેટલાક વખોડવા માંડ્યા છે.

હવે આપણે જાણું કે કુદરત દરેકને પોતાનો માર્ગ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે. જો કે આપણને નિશાળમાં કુદરતની ભાષા સમજવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું નથી છતાં, પણ આપણે જો પ્રયત્ન કરીએ તો તેની ભાષા વધારે ને વધારે સમજીએ. કેટલાક માણસો—અને ખાસ કરીને જેમણે વિશ્વવિદ્યાલયોમાં અને જે સ્થળોમાં કુદરતના અવાજ વિરૂદ્ધ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો અને ઔષધ વિધિનું યથાપદ્ધિ સંમેલન કરી જ્ઞાન મેળવેલું હોય છે તેઓ—વખત જતે કુદરતની ભાષા બીલકુલ સમજી શકતા નથી. આ સ્થળે ખોરાકના પદાર્થોમાં તેમની અવધવજૂત વસ્તુઓ કષ્ટ કર્ષ છે તેનો નિશ્ચય કરવા સારૂ તેમને ગાળવાનાં વક્ર યંત્રોમાં નાંખવામાં આવે છે; અને સજીવ શરીરમાંની ક્રિયાઓ સમજવા સારૂ મૃત શરીરને ચીરવામાં આવે છે. મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક નક્કી કરવા વિદ્વાન ડાક્ટરો ઉપેક્ષા રસ્તે દોરનાર પ્રયોગો કરે છે.

પરંતુ આદિકાળના મનુષ્યને રસાયનિક પ્રયોગો કરતાં આવડતા નહોતા અને જંગલમાંના ઘોડા અને હરણો પોતાને માટે નિર્માણુ યથેલ આહાર નક્કી કરવા માટે અને પોતાના કદયાણુ સારૂ તેમને જે જાણુનું જરૂરું છે તે જાણુવા માટે પોતાનાં બાંધ અને બહેનનાં મડદાં, તેમની હોજરીની બનાવટ અને આંતરડાની લંબાઈ તપાસતાં નહોતાં. આપણા કલ્યાણુ સંબંધીનું જ્ઞાન આ રીતે સંપાદન કરવાનો કુદરતનો હેતુ નથી. તે રીત ખરૂં કહીએ તો કુદરતથી વિરૂદ્ધ છે ને તેથી કરી હમેશા મોટી ભૂલો થવા પામે છે. યંત્રોમાં ફક્ત નિર્જીવ વસ્તુઓ પરજ પ્રયોગ થાય છે. ત્યારે મનુષ્યના અન્તરાયમાં સજીવ શરીર અને તેના બાજો બને છે. સજીવ શરીરની જ્ઞાતતંત્રમાળાપર થતી અસરો રસાયની તત્વોની એક બીજા પર થતી અસરો સાથે સરખાવી શકાય નહિ. મનુષ્ય શરીરની ક્રિયાઓમાં, તેના પોષણમાં, અને સામાન્ય રીતે તેના જીવનમાં કેટલીક મહત્ત્વશક્તિઓ કામે લાગે છે કે જેનો આપણે કદી પણ મર્મ પકડી શક્યા નથી, અને જેને આપણે કદી સમજી શકવાના નથી. જેમ કેઈ દેવતાનો “તુ ઉદ્ધત અને રખડેલ ચંદ્રને હમેશા પૃથ્વીપર રહે” એવો શ્રાપ ભોગવતો હોય તેમ બેયક હાલનો મુધરેસો મનુષ્ય નરંતર કાંઈ પણ વિચારી લીધા શિવાય નિરપયોગી ને તુલ્યતાકારક શોધખોળો ચલાવ્યા કરે છે, તો પણ કુદરતના અગમ ભેદો સમજી શકતો નથી.

‘રીટાર્ટ’માં અને યંત્રોમાં જે તત્ત્વો, પદાર્થો અને ક્રિયાઓ અગત્યની છે તે માણસની હોજરી, અને જ્ઞાન તંત્રીઓને કાંઈ લાભદાયક નથી; એટલુંજ નહિ પણ પ્રસંગે તેઓ ઘણું નુકસાન કરે છે.

આ પ્રકારનું શાસ્ત્ર આપી કરીને હાનિકારક બેવકુફીથી ભરપૂર છે. પરંતુ યુવાન પુરુષો કે જે બાહ્ય અસરોના ઘણા આદક હોય છે ને જે હાલમાં અપાતા અસત્ય શિક્ષણથી અંધ થયેલા હોય છે, તેઓપર આ ભૂલો બહુ અસર કરે છે. વિદ્યાલયમાં મેળવેલ ભૂલભરેલું ભારરૂપ શિક્ષણ ફેંકી દેવા ઇચ્છનાર વૈદે આસ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે આ હેતુ બર લાવવા માટે આસ પ્રયત્નની જરૂર છે, અને તેઓએ વિશેષે કરીને છાજરી વસ્તુને બાહ્ય માહાત્મ્ય આપવા પ્રયત્ન કરનાર અભિમાનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

દરેક નૈસર્ગિક ઉપચારકનો દરેક જણને પોતાની જાતનોજ તે વૈધ થાય તેવી સ્થિતિએ તેને લાવવાનો પ્રાધાન્ય હેતુ હોવો જોઈએ. જે મનુષ્ય આરોગ્યને ખરે માર્ગ ચઢવું હોય તો દરેકે પોતાનો જાતે વૈધ થવું જોઈએ.

પરંતુ આજે જે રોગીને કુદરતી સ્નાન લેવાની ભલામણ કરે તો તેણે મારા પર શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ કે કોઈ પણ આનાકાની શિવાય શ્રદ્ધા રાખવાથી અવરૂપ લાભ થશે. મારા પર શ્રદ્ધા રાખવામાં મારો કાંઈ આસ લાભ નથી. આ સ્નાનના પ્રથમ શોધક શિવાય તેની સાથે મારે કાંઈ વિશેષ સંબંધ નથી. જન સમાજને હું એમ જણાવવા માગું છું કે ખેતરમાં અને ઝાડીમાં, ખીણમાં ને જંગલમાં વસતાં પ્રાણીઓ કે જે હવડુ મુખી કુદરતી આગાઓ સમજે છે તેઓ આ સ્નાનને જાણે છે ને તેનો ઉપયોગ કરી લાભ લે છે. (અપૂર્ણ.)

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૩૦૭ થી)

લેખક—તંત્રી.

બોધ યાદ ર.

શરીરનું જીવન કેવી રીતે મેળવી રહ્યા પછી તે દરેક માણસ જાણે તેટલા માટે હું શરીરમાં જે બંધારણ અને વિનાશ કુદરતી રીત પ્રમાણે ચાલ્યાં કરે છે અને જે આજ મુખી એક શુભ બાબત છે તે સમજાવીશ.

૧ સાધારણ રીતે લોકો જન્મને જીવનની શરૂઆત અને મરણને જીવનનો અંત ધારે છે. આ ભૂલભરેલું છે. કારણ જન્મ અને મરણની ક્રિયા તો આપણાં સ્થૂળ શરીરમાં આંખા દિવસમાં દરેક પળે ચાલ્યાં કરે છે. જીવન એ એક ચાલુ મરણ અને જન્મ, અથવા તો વિનાશ અને પુનઃ સજીવન થવું એ પ્રયોગમાર્ગ રહેલું છે. શરીરમાં રજકણોનો ફેરફાર નિરંતર ચાલુજ હોય છે. દરેક શ્વાસ જે અંદર લેવામાં આવે છે તે કોઈ નવીન પુટ (Cell) અને તંત્રીઓને જીવન અને આરોગ્ય આપે છે. અને દરેક પ્રશ્વાસ જે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે એક જાતનું મરણ છે. કારણ જે રજકણો બગડેલા અને નકામા થઈ ગયા હોય તેવાને તે બહાર કાઢી નાંખે છે. બોરાક કે પાણીનો દરેક ઝોંસ શરીરમાં અંદર જતાં તેના (શરીરના) બંધારણમાં ફેરફાર કરે છે. આ રચના અને વિનાશની રીતથી તમારું આખું શરીર એક વર્ષની અંદર નવુંજ થાય છે. આ બાબતનો વિચાર કરો. તમારું આખું શરીર દસબાર મહીને તમારા કબજામાંથી જતું રહે છે અને એક નવુંજ શરીર તમને મળે છે.

૨. આવી અગત્યની બાબતે તમારે ધ્યાન ખેંચ્યું નથી તેનું કારણ એવું છે કે આ ફેરફાર બહુજ ધીમો છે. જીવનશક્તિથી દરેક જીવનું આજુબાજુ અને રજકણ દુર થઇ તેની જગ્યાએ નવો રજકણ આવે છે. આ પ્રમાણે આપણા શરીરનો અમુક ભાગ હંમેશાં નવોજ રહે છે.

૩. આ હકીકત ઉપરથી તમે સમજી શકશો કે મરણ એ જીવનનાં કાર્યક્રમનો અમુક પ્રકારજ છે. જીંદગી (જીવન) એ નિરંતર ફેરફાર છે અને શરીરમાં કંઈ પણ વપરાશ થયા વગર ફેરફાર થતોજ નથી. અને જે રજકણોનું તે બનેલું છે તેમાંના કેટલાકનો નાશ થઇને ફેરફાર થાય છે. એટલે મરણની કયાકારક શક્તિનાં ચાલુપણાં સિવાય જીવનની કેટલીક ક્રિયાઓ કરવાનું આપણા માટે અશક્ય છે.

૪. આ બાબતમાં ઘણા લોકોના જે વિચારો હોય છે તેનાથી આ વિચારો તદ્દન જૂઠાંજ છે. જેઓ આ નહું તત્વ સમજતા નથી તેઓ એમ ધારે છે કે મરણ એ જીવનનો શત્રુ છે અને તદ્દત વિરુદ્ધ છે.

૫. મરણ એ પ્રકારનું છે એક સોમેટીક અને બીજું રજકણોનું—આખા શરીરનો એકી વખતે નાશ થવો એ સોમેટીક (Somatic) મરણ કહેવાય છે—જેને આપણે સાધારણ રીતે જાણીએ છીએ. અને મોલીક્યુલર (Molecular) એટલે શરીરમાંથી જે ચાલુ રજકણોનો નાશ થઈ અને તેને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે તે મોલીક્યુલર મોત છે.

૬. આ ઉપરથી તમારે સમજવાનું છે કે મોત એ એક હિતકર કાર્યક્રમ છે. ધસાયલાં અને બગેલાં રજકણોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખી તેને બદલે નવાં દાખલ કરવાં એ માટે જે ક્રિયા થાય છે તેનું નામ મોત. મોત એ એક નોકર છે અને આપણું જીવન ટકાવી રાખવા માટે તેની આપણને ખાસ જરૂર છે. શરીરમાં બગેલો જે પદાર્થ હોય તેને કાઢી નાખવાનું કામ મોલીક્યુલર મરણનું છે. જો તે બગેલો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવા પામે તો જે રીતિતે આપણે વૃદ્ધાવસ્થા અથવા સોમેટીક મરણ કહીએ છીએ તે ઉત્પન્ન થશે.

૭. જ્યારે મોત એ જીવન—પ્રાણવિષયક ક્રિયા છે તો તેને હિતકર સમજવું જોઈએ અને તેને બની શકે તેટલી મદદ આપવી જોઈએ.

૮. દિવાંચુપની પ્રાપ્તિ માટે પહેલી આવશ્યકતા મનની ચોક્કસ રીતિ મેળવવાની છે. જીવનના નિશ્ચિત અર્થકરતા સારે આપણા મનની રીતિને યોગ્યરૂપે સજી કરે છે. એ વર્ષે હાથે તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય સહીત જીવવાની પોતાની શક્તિ માટે લોકોને દિંમત નથી.

૯. જ્યારે કોઈ માણસ જીવનનો ક્રિયાક્રમ બરાબર સમજતો થાય છે ત્યારે મોતને દરાવવાનું ધારતો બંધ થાય છે. આપણે આપણા આસને બહાર કાઢવાનું જેમ દબાવી શકતા નથી—તેજ પ્રમાણે આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે મરી જઈ વળી સજીવન થવાની ચાલુ ક્રિયાથીજ આપણે જીવીએ છીએ. જ્યારે આ સત્યવાત તમારા સમજવામાં બરાબર રીતે આવશે ત્યારે તમે મોતથી ડરશો. પણ નહિ અને તેને દરાવવાનો ચત્ત પણ નહીં કરશો. તમે એટલું પણ યાદ રાખો કે લાંબુ તંદુરસ્ત આયુષ્ય મેળવવામાં તમારે કોઈ દુષ્કર્મને તાબે કરવાનો નથી. જેમ જેમ નિરંતર રચતા અને નાશની ક્રિયા વિશે આપણે મનન કર્યું તેમ તેમ આપણને માલમ પડશે કે કુદરતની કોઈ પણ શક્તિઓ આપણી વિરુદ્ધ નથી પણ ઉત્તરી તે શક્તિઓ આપણા માટેજ ક્રિયા કરે છે. આ સવાલ ઉપર જ્યારે વધારે વિચાર કરશો ત્યારે તમને માલમ પડશે કે કુદરતી જીવનની જૂદી જૂદી ક્રિયા (જેમાં રજકણ સંબંધી મરણનો સમાવેશ થઇ જાય છે તે ક્રિયાઓ)નું માણસનને પુરું જ્ઞાન નથી હોતું તેથીજ સોમેટીક મરણરૂપી પરિણામ નિષ્પન્ન છે. . . .

૧૦. હવેના યોધપાઠમાં હું બતાવી આપીશ કે રોગ આપણો દુષ્મન નથી પણ આપણા શરીરમાં ભેગા થયેલા ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢી નાંખવાની માત્ર કુદરતની રીત છે, એટલે આપણા મનની સ્થિતિ દરદની વિરૂદ્ધ રાખવાને બદલે કુદરતને એ બગડેલા પદાર્થો જેમ જલદી અને સહેલાઈથી નીકળી જાય તેવી રીતે મદદ કરવી જોઈએ.

૧૧. જીંદગી એક વહેતી નદીની માફક નિરંતર બદલાતી જાય છે. અને જીવનના જીવન પરમાણુ ખસી જઈ તેને બદલે નવાં પરમાણુ તેની જગા લેતા જાય છે. નવા જીવનમાં જીવતા પ્રકારને બદલાવ્યા સિવાય આપણે નવા પ્રકાર દાખલ કરી શકીએ નહિ. શરીરની યુવાન સ્થિતિ જળવાઈ રહેવાને માટે આ નિરંતર ચેતો ફેરફાર જરૂરનો છે. એમ હોવાથીજ નવીકરણની ક્રિયા હમેશા ચાલ્યા કરે છે. જે આપણી શારીરિક સ્થિતિ ચોક્કસ અને એકજ તરફની રહેતી હોત તો આપણે મોટા ચર્ધ શકત નહીં અને આપણા શરીરના વજનમાં પણ કંઈ વધારો ઘટાડો થઈ શકત નહીં. કસરતથી આપણા સ્નાયુ મજબુત થાત નહીં તેમજ ખોરાક અને હવા આપણા શરીરમાં લેવાઈ અને કાઢાત આવત નહિ. જે આપણાં શરીરમાં નિરંતર ફેરફાર થયા કરત નહિ તો આપણને નવું કૌવન અને નવાં તંતુઓ બનાવવા માટે શરીરને નવું પોષણ આપવાની જરૂર રહેત નહીં. ઉલટા આપણે એવા તો સૂચ અને અસર સ્વીત થત કે બાણે પત્થરનાં પુતળાંજ હોઈએ. ફેરફાર વગર જીવન હોઈ શકે નહીં. રજકણોના ફેરફારનો અભાવ એજ આપણા શરીરનો નાશ કરનાર છે.

૧૨. માણસ જાતનું શરીર એ એક એવું પૂર્ણ સ્થિતિએ પહેંચેલું યંત્ર છે કે જે સાધારણ રીતે વપરાઈને નકામાં થયેલાં રજકણોને પોતાની મેજેજ દૂર કરી તેની જગાએ નવાં રજકણોને ખેસારે છે; જીવાની સાચવી રાખવાની શુભ કળા કેવી રીતે જીવતા રજકણો દૂર કરી તેની જગાએ નવાં દાખલ કરવાં એ જાણવામાં રહી છે. જે મનનો બાવ યોગ્ય પ્રકારનો રાખવામાં આવે અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવામાં આવે તો શરીરની યુવાનીનું નવુંજ બંધારણ ચાલુ રહેવામાં કંઈ પણ વાંધા આવવા કારણ નથી.

૧૩. તમે જોઈ શકશો કે મારો હેતુ તમારું શરીર હાલમાં જે રજકણોનું બનેલું છે તેજ રજકણોવાળું સો વર્ષ સુધી રહે એવું શીખવવાનો નથી, પરંતુ શરીરમાં ચેતો ફેરફાર ચાલુ થતા રહે અને જ્યોત્તી કરી જ્યાં સુધી ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી શરીરમાં યુવાનીનું કૌવત રહે એવી રીત શીખવવાનો મારો ઇરાદો છે.

૧૪. સો વર્ષ તો શું પણ એક કલાક પણ પોતાના શરીરને તે આખું કંઈ પણ ફેરફાર વગરનું રહે એવું કરવાની આપણામાં શક્તિ નથી. રસાયન પ્રયોગોથી સાબીત થયું છે કે સાધારણ રીતે આપણું શરીર નાશ અને બંધારણના નિયમ પ્રમાણે દર આર માસમાં તદ્દન નવીન બંધાય છે.

૧૫. આ બાબતમાં મનન કરો. તમારી જીંદગીને શારીરિક અને માનસિક ક્ષેત્રોમાં વહેંચી બનાવવા માટે તમને મળતા ફાયદા અને તકો માટે વિચાર કરો. તમારું હાલનું શરીર ઘણી બાબતમાં અપૂર્ણ છે. પણ તમે તેને એવી રીતે સુધારી શકો છો કે એક વર્ષની અંદર તે એક ઉત્તમ નસુનાનું જી કે પુરુષનું શરીર થાય. તમારે પોતાને પોતાના શરીરના બનાવનાર શિલ્પશાસ્ત્રી જેવા સમજતાં શીખવું જોઈએ. ત્યારેજ તમે તમારાં શારીરિક ઘરમાં જોઈતા સુધારા વધારા કરતાં શીખશો.

૧૬. શરીરનું ચાલુ લય પામવું અને ફરીથી નવું બંધાવું, એ નિરંતરનો વધારો અને ઉમેરો પૂર્યા કરે છે. તેને લઈને શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આપણને જે ખર્ચ કહીએ તો સત્તા મળે છે. દરેક એક પછી એક આવતા શરીરના બંધારણના વધારામાં, તંદુરસ્તી, શક્તિ અને સુંદરતાનો વધારો

કરવાનું આપણે માટે બની શકે તેમ છે. પેદીહિતાર કોઈ પણ આપણામાં ખોડ હોય તોપણ આપણે આપણી ખાસ કોશીયથી આપણામાં જે ખામી હોય તેને દુર કરી શકીએ અને દરેક વર્ષ આપણા શરીરમાં નવો અને સારો સુધારો કરવા ખામીએ.

૧૭. એક સાધારણ નિયમ પ્રમાણે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ એક વખત જન્મ્યા તે જન્મ્યા. હું તમને એક નવીજ શિલોસૌરી શીખવું છું કે જન્મતો થયાજ કરે છે, આપણે નિરંતર ચાલુ ફરીથી જન્મ્યાજ કરેએ છીએ—તે એવા અર્થમાં કે આપણે દરેક ક્ષણે જીવનનાં નવાં તત્વો આપણામાં દાખલ કર્યા જઈએ છીએ અને તે આપણા વિચારો અને ટેવનું પરિણામ છે. કુદરતી રીતથી આ બાબત શક્ય થયેલી છે. આપણે તો હવે માત્ર કુદરતે કરી મેલેલી ગોડવણનો લાભ લેવાનો છે અને આપણી જીંદગીમાંથી જે સારો ઉપયોગ થઈ શકે તે કરવાનો છે.

૧૮. માણસ પોતે ૧૦૦ વર્ષ પહોંચ્યા પહેલાં ગુજરી જાય એ બરાબર નથી. તેને માટે તે કંઈ બહાનું કાઢી શકે નહિ. કારણકે એ તો ખુલ્લું છે કે મહાન સર્વજ્ઞ પરમેશ્વરે માણસ પોતાના વખત પહેલાં મરણ પામે એમ કહી પણ ધાર્યું ન હોય; કારણ પરમેશ્વરે માણસને બનાવતી વખતે જે ઇચ્છાથી તેને બનાવ્યો તે ઇચ્છાનો અકાળ મૃત્યુથી ભંગ થાય છે. તેણે માણસને સરજ્યો અને અમર મનોભાવના અને પ્રેરણાબુદ્ધિ બધી.

૧૯. આ બોધપાઠનું વારંવાર મનન કરવું જોઈએ. આ જીવન બક્ષનારા નિયમો વર્ષો ગત થતાં જાય તોપણ યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનું બતાવી આપે છે. આ બોધપાઠની સમાપ્તિ કરતાં મારે ફરીથી ભાર આપીને કહેવું જોઈએ કે આપણી જીંદગીમાં જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે કંઈ પણ વિરુદ્ધતા નથી, એ વાત આપણે સમજવી જોઈએ. આ હકીકત બ્યારે આપણા મનમાં બરાબર ઠસશે, ત્યારે આપણી જીંદગી જીવન સાથે બરાબર બંધાયેલી થશે અને કુદરતની તંદુરસ્તી બક્ષનારી રીતિઓનો લાભ મળશે.

૨૦. હવે પછીના બોધપાઠોમાં જે રીતારવાજોથી નવાં અને તંદુરસ્તી આપનારાં તત્ત્વો જીંદગીમાં જીવનાં અને બગડેલાં તત્ત્વોની જગ્યા કેવી રીતે જલદીથી લે છે એ બાબતની સૂચના આપીશ જેથી જીવનનો જરા પણ ક્ષય થાય નહિ. આ ઉપચારોથી તમે શરીરને યાવદ્દ્યંદ્ર દિવા કરી યુવાન અને શક્તિવાળું તથા તંદુરસ્ત રાખી શકશો. (આપૂર્ણ.)

અનુભવી ઉપાયો.

(લખડ-તંત્રી.)

ખરજવું.

૧. આંખાના આડમાંથી નીકળતો રસ યાને ચુંદર લીંબુરસમાં ચોપડવાથી મટે છે.
૨. કરમદાનાં મુળને પાણીમાં વાટી તેલમાં ઉકાળા લેપ કરવાથી ખરજવું મટે છે.
૩. કણજવું, તેલ, કપુર અને લીંબુનો રસ મિશ્ર કરી ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે તેમજ તેની અગ્રપણ બધે થાય છે.
૪. કાંઠાસેરીયાના આડના પંચાંગને વાટી ચેપલી કરી તેલમાં તળાય છે. તળીવાટીને મલમ કરી ખરજવા, દાદર, ખસ, લુખસ, ચાંદાં વગેરે ઉપર લગાવેથી સારો ફાયદો થાય છે.

૫. ખોરા ટોપસને બાળી વાટી તેનો મલમ કરવો. આ મલમ ખરજવા ઉપર ચોપડવાથી સારી અસર થાય છે.

૬. ફટકડીને લીંબુમાં વાટી ચોપડવાથી ખરજવાં તથા દાદર મટી જાય છે ને ચળ આવતી બંધ થાય છે.

૭. લીંબોળીથી પકવેલું તેલ ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે.

૮. સરખાના બીજનું પાતાલયંત્રથી કાઢેલું તેલ ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે.

૯. સીંદુર, માખણ અને મરી મેળવી ખરજવાપર ચોપડવાથી મટે છે.

૧૦. પારો, સાણ, સોમલ માંખણમાં ઘુંટી ખરજવે ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે. એ દવાનો ભાગ માખણમાં થોડો લેવો કારણ તેમાં સોમલ છે તેથી.

૧૧. અરીણ, ધિલાયચી, નવસાર, વછનાગ, ટંકણ, ગંધક, પારો એ સમભાગ લેવું અને સીંધવ તથા મનસીલ એ પણ સમભાગ વળને લેવાં. પારો ગંધકની કન્ઝલીમાં ખીછ ચીંને ઘુંટી ગાયના ધીમાં મેળવી ચોળવાથી દાદર, ખરજવાં ખસ મટી જાય છે.

૧૨. સીંદુર, સીંધવ, સાકર, હલદર, આંબાહળદર, મનસીલ, ઉપલેટ એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ધીમાં ખારીક ખલ કરી ચોપડવાથી દાદર, ખરજવાં, ખસ અને ચળ મટે છે.

૧૩. ખરજવાં તથા ખુજલીની દવા છે. બંદુકનો દારૂ તોલા ૫, આવચો તોલા ૫, આંબા હળદર તોલા ૫, ગાયનું ધી શેર ૧૦ ને પાણીથી સો વાર ધોયેલું, પારો તોલા ૨, ગંધક તોલા ૫, પારો સાથે ખલ કરવો. મોરચુ તોલા ૫, આગમાં કુલાવેલું. એટલી જળુસને વાટી વસ્ત્રગાળ કરી ધોએલા ધીમાં ચોપડવું.

૧૪. ખરજવા તથા ખુજલીનો ઉપાય-મુખડનું અત્તર તથા લીંબુનો રસ મેળવી દીન ૫ ચોપડે તો સાફ થાય.

ગુદાના રોગો.

આમણ બહાર નીકળવી.

૧. કમળનાં કુણાં પાંદડાં સાકર સાથે ખાવાથી ગુદબુંદ રોગ મટે છે.

૨. સુકો, ખેર, દહીં, રુંક અને જવખાર એઓને કઠકની રીત પ્રમાણે પકવેલું ધી ચંગોરી ઘૂત કહેવાય છે અને તે આમણ નીકળવાના દરદે ઉપર વાપરવાથી તે રોગો નાબુદ થાય છે.

૩. જમણનાં મૂળ એક તોલો લેવાં તેને દસ બાર તોલા પાણીમાં ઉકાળી અર્ધ ભાગ ખાકી રહે ઉતારી તે પાણીમાં કપડું બોળી તે કપડે આમણ દવાવામાં આવે તો બેશી જાય છે. મૂળ ન મળે તો પાનનો ઉકાળો પણ ચાલી શકે.

૪. બાંગની પોટીસ બાંધવાથી આમણ તથા અર્ધ ઉપર સારો ફાયદો થાય છે.

૫. જમણનો ઉકાળો આમણ ઉપર છાંટવાથી સારો ગુણ આપે છે.

૬. સહદેવીના પાનનો રસ કઢાડી આમણ ઉપર ચોળી આમણ અંદર ધાલવી એટલે ફરી બહાર નીકળશે નહિ.

૭. કેવડાના ડાંડાનાં વચલાં પાતરાંનો રસ તથા તેના ડાંખળોનો રસ એ બંને ઉનું કરી દીન ૭ લગી ચોપડે તો આરામ થાય, અને આમણ બહાર નીકળતી હોય તેના પણ નાશ થાય.

૮. મુલતાની પીળી માટી તથા મુમર્ષ તથા સફેદો એટલી જળુસને વાટી વસ્ત્રગાળ કરીને દીન ૭ ચોપડે તો આરામ થાય.

ઉદર રોગ.

યકૃત અને પ્લીહા ઉપર.

૧. અંસાળીયાની ફાકી લેવાથી યકૃત અને પ્લીહાનાં દરદ મટે છે. ફાકી પાંચ વાલ સુધી લેવી.
૨. ગરણીના ખીજને સુક સાથે મેળવીને તેની ફાકી લેવાથી જીલાખ યકૃત યકૃત પ્લીહ મટે છે. ગરણીનાં ખીજની માત્રા બેથી છ વાલ છે.
૩. કરીઆતાની ચાહ સાથે નવસાર એકથી ત્રણ વાલ સુધી આપવાથી અપૂર્વ ગુણ આવે છે.
૪. જવરને લીધે યકૃત અને પ્લીહામાં લોહી ભેગું થયું હોય તો લીમડાના કવાથનો ઉપયોગ કરવાથી ખડુ ફાયદો થાય છે.
૫. લીમડાની અંતરજાલના કાઢાના શેવનથી જવરને લીધે યકૃત અને પ્લીહામાં લોહીનો જમાવ થયો હોય તો તે મટે છે અથવા પંચાંગના ચૂર્ણથી પણ મટે છે.
૬. સરપખાતું ચૂર્ણ આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
૭. પેટમાં લોહીની ગાંઠ પડી હોય તો વાંસનાં પાંદડાંમાં પાણી નાખી રસ કાઢવો અને તેટલો તેમાં નાળિયેરનો અંગરસ મેળવવો અને તેમાં હળદર અને મરીતું ચૂર્ણ મેળવી પાતું. આ દવા ત્રણ દિવસ આપવી. દવા થઈ રહ્યા પછી તેના ઉપર ચાર શેર સુધી ધી ખાવું. તે ધી સવાર સાંજ મળી અછેર પ્રમાણે આઠ દિવસે ખાવું જોઈએ.
૮. નગોડનો રસ બે તોલા, ગાયતું મૂત્ર બે તોલા એકત્ર કરી રોજ સવારે એક વાર, તે પ્રમાણે સાત રોજ પીવાથી બરોલ મટે છે. પથ્ય દુધ ભાત ખાવું. આઠમે દિવસે ઘઉંના લોટ ઉપરનું પાણી નીતારી તેમાં નવટાંક ધી નાખી પીવું ને પછી પથ્ય છોડવી.
૯. પીંપળાને કુમળાં પાન આવે છે તેની કુંપળા તે ન મળે તો કુમળા પાનનો અગ્ર ભાગ લેઈ કુટી રસ કાઢવો. તેમાં રસના છૂટા ભાગે રક્તાખેલ અને તેનાથી અમણું મધ મેળવી પીવાથી હૃદયમાં સંચીત ચએહું લોહી ફરવા લાગશે. રક્તપ્રવાહ જલદી ચાલશે ને લોહી સુધરશે.
૧૦. ફાફડી ફાફડીયાના યુવરનાં ડીડવાંનો રસ શેર ૧૧, સાકર શેર ૧ બંનેને ઉકાળી સરખત જેવું ઘટ કરવું. પછી તેમાં તજ, તમાલપત્ર, છલાયચી, નાગકેસર, જવખાર, પા પા તોલો નાંખવું. તેમાંથી ૩. ૨૧૧ સવારે ને ૩. ૨૧૧ બાર સાંજે પીવું. તેથી બરોલ, શ્વાસ, કાશ વગેરે દરદ મટે છે.

આપણા વાપરની અને આસપાસ રહેલી વસ્તુઓથી થતી બેમાલુમ અસર.

સાંપ્રતકાળમાં આગળ વધતા સુધારાને લીધે આપણી રહેણી અને કરણીમાં ફેર થઈ ગયો છે. આપણાં મકાનોમાં અને વાપરવાની વસ્તુઓમાં પણ ફેરન દાખલ થઈ છે. સુવા બેસવાના અને જમવાના ઝોરડામાં અનેક જાનના ફોટોગ્રાફ, રમકડાં, અને જાનભાતની ચીજો ગોઠવવામાં આવે છે. તેમજ ઘરને સુશોભીત કરવા માટે ભાતભાતના રંગથી રંગવામાં આવે છે. વળી પહેરવાનાં કપડાં પણ ગમે તે રંગનાં વગર વિચારે ધારણ કરવામાં આવે છે. તંત્રીએ કેટલાંક મકાનોમાં, રાખનશુદ્ધિમાં, અને રાત્રિદિવસ કામ કરવાના ઝોરડામાં, કેટલીક અર્થનર્મ અજોખી અગર પુરોનો

છખીઓ બેઝેલી છે. તેમજ કેટલીક વિરૂપ અને ભયંકર તથા ક્રોધના આવેશમાં આવેલી અથવા નિર્લજ્જ અથવા સંહાર કરતી છખીઓ બેઝ છે, તેમજ કેટલાંક રમકડાં પણ તેવાં બેયાં છે. આવી વસ્તુઓ ઘરમાં અને વાપરમાં કિંવા દ્રષ્ટિમાં આવવાથી કેટલું બધું નુકસાન છે, તે સંબંધે કેટલાક વખતથી મને એક લેખ લખવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ હતી; કારણ કે આવી વસ્તુઓ રાખવાથી અને વાપરવાથી અગર બેવાથી આપણી તંદુરસ્તિને અને હૃદયોને કેટલી હાનિ છે, તે જાણવાની દરેક માણસની ફરજ છે. તંત્રીએ મેસમેરીઝમ સંબંધી દીર્ઘ પરિશ્રમ કરીને અનુભવ મેળવ્યો છે. તેથી પણ ખાતરી થઈ છે કે આવી વસ્તુઓથી આપણે ન જાણીએ તેવી રીતે આપણને ક્ષમણે કે નુકસાન થાય છે. આ સંબંધે “છજાસુ” પત્રમાં અધ્યાર યુરેડીન ઉપરથી એક લેખ છપાયેલો તે ઉપયોગી હોવાથી આ લેખમાં તેની નોંધ લેવામાં આવી છે. લેખ બે કે લખો છે તોપણ તે દરેક માણસે ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે.

આપણી આસપાસ જે વસ્તુઓ આપણે રાખીએ છીએ તેની અસર આપણી ઉપર થાય છે એ વાત જાણવી અગત્યની છે. આસપાસની વસ્તુ અથવા સ્થિતિનો અર્થ લોકો એવો કરે છે કે જ્યાં તેઓનો જન્મ થયો હોય તે અથવા પરાણે જે સ્થિતિમાં પોતે મૂકાયા હોય તે. પરંતુ તે સર્વ પોતાની ઇચ્છાથી થયું છે એમ તેઓ સમજતા નથી; આપણે આપણી આસપાસ જે સ્થિતિ પેદા કરીએ છીએ તે આપણે ધણીવાર જુદી જઠ્ઠાએ છીએ; આપણે રહેવાની જે જગ્યા પસંદ કરીએ છીએ અને જે વસ્તુઓ આપણી આસપાસ રાખીએ છીએ તે હમેશાં આપણા ઉપર ધણી અસર કરે છે તે આપણા ધ્યાનમાં રહેતું નથી; એક મકાનમાં જે માણસો વસતાં હોય તેઓના સ્વભાવનો તે ઘરના બહારના દેખાવથી થોડો ધણો ખ્યાલ ધણીવાર આવી શકે છે. વળી તેના ઔરડામાંની ચોપડીઓ, છખીઓ, પુતળાંઓ, ચચરચીલું, દિવાલ ઉપર લગાડેલાં કાગળો, તથા કુલો ઉપરથી પણ તે જાણી શકાય છે. આ દરેક વસ્તુ તેના ઉપર તેની જાણ બહાર હમેશાં અસર કર્યા કરે છે, અને તેને પોતાને તેના ખ્યાલ પણ આવતો નથી.

કોઈ પણ સાધારણ માણસના કરતાં ગુપ્તમાનના અભ્યાસ કરનારને રહેવાનું ઘર પસંદ કરતી વખતે આવી બાબતો ધ્યાનમાં લેવી પડે છે. સામાન્ય માણસ વિશેષે કરીને ઘર કેવળું છે, તેનું બહાર છે, તેના બાળ વિગેરે બરાબર છે કે નહિ અને રહેવે તથા દ્રામવેથી તે કેટલે છેટે છે તે તપાસે છે. બેશક આ બાબતો પણ અગત્યની છે પરંતુ વસ્તુઓની ગુપ્ત બાબતો એક બાબતો લક્ષમાં રાખવી બેઝ છે.

આપણા પ્રમાણે પાસ જરૂરી બાબત એ છે કે ઘરની આસપાસ જેટલી બને તેટલી વસ્તુઓ બેઝ છે. એટલે કે પાસેના ઘરોથી જેમ બને તેમ દૂર આપણું ઘર હોવું બેઝ છે. ગમે તેટલી આસપાસના જુદા જુદા જાતના અસિલનો નજીકમાં આવી એકઠાં થાય નહિ એ હમેશાં સાચું છે. કોઈ માણસ પોતાની પાસે પડોસી હોય તો સાચું એવી પ્રબળ ઇચ્છા રાખે છે, તેથી કરી આમનસામન આવવા જવાનું બની શકે છે, પરંતુ હમેશાં એવા નજીક સંબંધમાં રહેવાથી તેના ઔરડામાં (aura) વારંવાર જે ફેરફાર થયા કરે છે તેની અસર આપણા ઉપર થાય છે. માહા ભાગ્યે આલુંજ ધણુંબધું બને છે, પણ એવી સ્થિતિ ન હોય એ જરૂરું છે. મોટાં સહેરોમાં જ્યાં હારબંધ ઘરો હોય છે ત્યાં પાડોશમાંથી છેટાં રહેવું એ અત્રેભવિન છે. તે તેનાં ઘરમાં બે ઘર વચ્ચેની દિવાલ પાસે જ્યારે હરે હરે છે ત્યારે તેનું ઔરડા તેમાં થઇને બહાર નિકળે છે. આવી રીતે એક માણસ એક ઔરડામાં રહેવા છતાં બે કુટુંબમાં

વસતો લાગે છે. કારણ કે તેના હિત અને વિચારો કેવળ જીવંત હોય છે, એ જ જીવના વિચારો અને આશાઓ એક બીજાથી એવાં વિરુદ્ધ હોય છે કે એક કાંઈક ધારે છે અને બીજો કાંઈક ધારે છે.

આવી રીતના ધર કરતાં થોડું ધણું છું ધર હોય તો તે પણ ઠીક ગણાય. કારણ કે તેથી એકાદ કુટુંબની સાથેજ સંબંધ રહે છે પરંતુ ખરી વાત તો એજ છે કે ધર છુટાં છુટાં હોય તોજ વધારે સારું, પછી જગ્યાની ગમે તેટલી કિંમત હોય. જે કોઈ અદસ્ત સત્તાઓની શક્તિ સમજે છે તે જો તેનાથી બની શકે તો હારખંધ ધરોમાંથી એકે ધર ભાડે લેશે નહિ. હાલમાં જેવાં મકાનો ભાડે આપવાનાં બંધાય છે તેમાં આ મુશ્કેલી ખાસ આવે છે. આવા ધરોમાં સઘળા પ્રકારની સગવડતા તથા લાભ હોય પરંતુ ઉપર બતાવ્યો તે હોય હમેશાં રહેલો છે આટલું છતાં સ્થિતિ જો એવીજ હોય કે બીજા માણસોની ભેગા રહેવું પડે તો પોતાથી બની શકે તેટલે અંશે તે સઘળાની સાથે અનુકૂળ થઈ રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

શુભચાનની દ્રષ્ટિથી બીજી એક અગત્યની વાત ધરનો દેખાવ છે. સ્થૂળ શરીરની તન્દુસ્તી માટે અધારાવાળા ધર કરતાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવતો હોય તેવું ધર પસંદ કરવું અને વળી જ્યાં ભૂમિકાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આ બાબત વધારે સખળ લાગે છે. સૂર્યના પ્રકાશની ખાસ આવશ્યકતા અને તેનાથી થતા જે લાભો તે વિશે જે આગળ લખ્યું છે. શરીરના રોગો તેમજ યોગઉપણું અને ખીજતા સૂર્યનાં સીદાં કિરણો જ્યાં પડે છે ત્યાં ટકી શકતાં નથી. આથી ખાતરી થશે કે સૂર્યનો પુષ્કળ પ્રકાશ અને તાજી હવાની ખાસ જરૂરીયાત છે.

પડોશમાં કેવા પ્રકારની અસરવાળાં મકાન છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. જ્યાં કસાલની દુકાન, કસાઈખાનું, કેફખાનું અથવા કસાઈની દુકાન નજીકમાં હોય એવે ઠેકાણે કોઈપણ વખતે ધર લેવું નહિ. જ્યાં જીજીસ ઉપર પૈસાની લેવડ દેવડ થતી હોય અથવા માત્ર પૈસાની ધીરધાર થતી હોય અથવા જ્યાં આખો વખત તકરાર ચલા કરતી હોય અને બહુ કડવાં વચ્ચો કહેવાતાં હોય ત્યાં પણ ધર લેવું તે યોગ્ય નથી. કારણ કે કોધનાં કડોર આદિલનો નિત્ય ચાલતાં હોવાથી હાનિ થાય અને બાજબીર જ્યાં હોય ત્યાં તે કામને અંગે દિલગીરી અને નાઉમેદી હમેશાં ફેલાય છે અને અતિશય દ્રેષ ફેલાય છે. જે મંડળીમાં જીગાર રખાતો હોય તેનાં મકાન પાસે પણ રહેવું નહિ જોઈએ.

આપણે જે ધરમાં રહેવું હોય તેમાં પહેલાં કેટલું રહેવું હતું તે જોવાનું છે, કારણકે તે ધરમાં આપણે સુખે રહી શકીશું તેનો કેટલોક આધાર તેના ઉપર છે. જો તે રહેનારા ઉડાઉ અને કઠુ-બાબોર હોય અથવા નિત્ય જેનાં મન ખિન્ન રહેતાં હોય તો તે ધરમાં તેવાં વિચાર રૂપો ભરેલાં હોય છે તેથી કોઈ પણ લાગણીવાળાં માણસને રહેવા માટે તે ધર તદ્દન લાયક નથી. પણ જે માણસો જે વાતાવરણ શુદ્ધ કરી શકે તેમની મારફત શુદ્ધિ કરાવવાથી આ મુશ્કેલી દૂર થઈ શકે છે.

ધરનું દાર જે દિશાનું હોય તે તરફનો દેખાવ માત્ર જોવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહિ પણ બીજી રીતે પણ તે ધરનો દેખાવ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. જે ધર દેખાવમાં બેડોળ હોય, શોક-વાળું, ખિન્નતાવાળું હોય અને તે સઘળું પોતાનેજ લાગતું હોય એટલાથીજ નહિ પણ આસપાસના પડોશીઓ અથવા જતાં આવતાં માણસોને તે જોતાં તેવીજ અસર થતી હોય તો તે ધરની આસપાસ નિરંતર એવાજ વિચારનાં રૂપો ભરાયા કરે છે, તેથી તેની અસરની ખરાબી વધે છે. હવે કદાપિ ધર સુંદર ને સારું હોય પરંતુ તેની આસપાસ નજીકમાં જો એવાં બેડોળ મકાન હોય તો પણ આ ધર લાયક ગણાય નહિ. હાંડનાં પરાંઓમાં હારખંધ એક સરખી બાંધણીનાં દલકાં અને ગદાં ધર જોવામાં આવે છે તેવામાં તો કદી રહેવું નહિ.

ધરની આસપાસ જે નાની વાડી હોય તોપણ તે કિંમતી ગણવાનું છે. મોટા રસ્તા ઉપર ઉંચાં મુંદર મકાનો કરતાં છૂટક બગીચા વચ્ચે નાનું સરખું નીચું મકાન વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. મોહલામાં મકાન હોય તો તે મોહલાની સ્થિતિ વિચારવાની જરૂર છે. જે રસ્તામાં પથર ખાધેલા હોય અથવા તેવા કોઈ કારણને લીધે જ્યાં ઘણો અવાજ થતો હોય તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. તેને બદલે લાકડું અથવા એવો કોઈ પદાર્થ હોય તે વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. જે રસ્તે ફેરવે આજો સામાન માટે ઘણી જૂમ પાડતા હોય તે પણ નબળી પ્રકૃતિના માણસોને માટે લાયક નથી. આ બાબત એવી છે કે તેનો સરકારથીજ બદલાવત ચાલે શકે તેમ છે, અને જ્યાં સુધી અને નહિ ત્યાં સુધી આપણે આપણો બચાવ કરવો જોઈએ.

જે વાત તો સ્પષ્ટ છે કે જ્યાં ગાડો ગાડીઓની ઘણી આવજા થતી હોય અથવા રેલવે કે ટ્રામવેની નજીકમાં જ્યાં ઘણો ધોંધાટ થતો હોય ત્યાં કોઈ ઘર પસંદ કરે નહિ; કેમકે આપણા હાલના અધુરા સુધારામાં સર્વેજ આ અવાજની મોટી પંચાત અને અગર જે કે વખત જતાં માણસ એવા અવાજને ટેવાઈ જાય છે અને તેને બાજેજ તે અવાજ લાગે છે તોપણ જે વાત ખરી છે કે દરેક વખતે અવાજ આવે છે ત્યારે તેની અસર “એસ્ટ્રલ” અને “મેન્ટલ” શરીર ઉપર એક ધા લાગવા જેવી થાય છે. જેવી રીતે સ્થૂલ શરીર ઉપર વારંવાર ઉપરાઉપરી કોઈ ધા મારતું હોય અને લાગે છે તેવી રીતે આ શરીરમાં પણ થાય છે. એક એક છૂટક ધાથી ઘણી અસર નજ થાય પણ તેની એકંદર અસર ઘણી નુકસાનકર્તા છે. સ્થૂલ શરીરમાં આપણને જે દુઃખ થાય છે તે આપણને લાગે છે એટલે આપણે તરતજ તેનું કારણ શોધી કાઢીએ છીએ. તેવી રીતે એસ્ટ્રલ શરીરમાં ધા લાગતાં આપણે ચિડિયા સ્વભાવનાં થઈએ છીએ. અને મેન્ટલ શરીરમાં લાગે છે ત્યારે આપણને ચાક લાગ્યો હોય તેમ લાગે છે અને મગજ વિચારવાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી. આવી પરિણામ જ્યારે આપણને જણાય છે ત્યારે તે શું છે અથવા તેનું ખરૂં પરિણામ શું છે તેની આપણને ખબર પડતી નથી. જે ધરની પાસે અવાજ થતા હોય અથવા ધુમાડો ઘણો પડતો હોય અથવા રસાયણીક ક્રિયા થતી હોય તેવાં કારણનાં હોય તે રહેવાને પસંદ નહિ કરીએ વાત સહેજ સમજાય તેવી છે.

મારી રીતે જાણું છું કે આ વિષયના વાંચનારાઓમાંના ઘણાખરાઓની એવી સ્થિતિ છે કે જ્યારે સઘળી બલામણો ધ્યાનમાં રાખી શકાય નહિ એટલે તેઓને મારી તરફથી બચાવ કરવામાં આવી છે. તે જ્યારે બની શકે ત્યારે અમલમાં લાવવી એ જરૂરનું છે. ધરની પસંદગી કરવાને અથવા ધર બાંધવાની જગ્યા પસંદ કરવાને પૂરતી સ્વતંત્રતા આપણને ઉપર નેટલી બાબતો કહી છે તે બધી બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાની છે. પરંતુ માનવી આવી રીતે છે કે માણસોને ધર પસંદ કરવામાં તેનું બાહ્ય, પોતાને કામ જવાની સરવૈયા બીજા સમગ્રજાતનાં કારણો ધણાં હોય છે. આવી સ્થિતિમાં માણસે નેટલા બની જાય છે. લાભવાળું મકાન પસંદ કરવું. અને એમ માની લેવું કે પોતાના પૂર્વના કર્મોને લીધે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ નથી.

એક બાબત આપણને ધરની માણસ વધારે સ્વતંત્રતાથી કામ કરી શકે તેમ છે; તે ધરનો શણગાર છે અને તે પોતાના માટે એક ઘણી અગત્યની બાબત છે. દાખલા તરીકે આપણે ધરમાં જે છખીઓ રાંધીએ છીએ તે લઈએ. આ છખીઓ નિરંતર આપણે ન જાણીએ તેવી રીતે આપણા ઉપર અસર કરી શકે છે. એક તો તેને સંબંધે જે વિચાર આવે તે નિરંતર આપણી દષ્ટિ આગળ રહ્યા કરે છે, અને બીજું તે છખી ચિતરનારે પોતાના ઉડા વિચાર અને ઉડી લાગણી

તેમાં મુકેલી હોય છે એટલે તેની અસર તે ચિત્રમાં નિરંતર રહ્યા કરે છે અને જેવી રીતે એક ગુલાબના ફૂલમાંથી તેની સુગંધ આસપાસ પ્રસરે છે તેવીજ રીતે આ અસર આસપાસ પ્રસરી કરે છે. દરેક છબીમાં તેની ગુપ્ત અસર હોય છે તે પેલા કારીગરના મનમાં અને અંતઃકરણમાં તે સંબંધી જે પ્રથમ ભાવના યદ્ય હોય છે તે હોય છે. એ ભાવના થતી વખતે તેનું સ્પષ્ટ દર્શન એસ્ટ્રલ અને મેન્ટલ પ્રકૃતિમાં તેને થયેલું હોય છે, અને તેના પદાર્થ ચિતાર સ્થૂલ ભૂમિકામાં યથાર્થ રીતે ન આણી શકાયો હોય તેથી કંઈકેર પડતો નથી.

દરેક ખરેખરો કારીગર કબૂલ કરશે કે પોતાનું કામ ગમે તેવા ઉંચા પ્રકારનું હોય તોપણ તે હમેશાં પોતાની ધારણા કરનાં ઉત્તરતી પંક્તિનું હોય છે; તેમ છતાં તેણે જે વિચારણ કરેલું છે તે તો “મેન્ટલ પ્લેન” ઉપર યથાસ્થિત પડી રહેલું છે અને તેને લગતી લાગણીઓ અને વૃત્તિઓ જે દેખાડવા માંગતો હોય તે એસ્ટ્રલ પ્લેન ઉપર પડી રહે છે. આ સઘળા ભાગો જેને આપણે અદ્રશ્ય કહીએ છીએ તે પોતાના લક્ષણ પ્રમાણે તેનાં આંદોલનો સદા બહાર ચલાવ્યા કરે છે. તે જે પ્રકારનાં હોય તે પ્રકારની કાયમ અસર જે લોકો તેની પાસે રહે છે તેના ઉપર સદા થયા કરે છે.

માટે એટલી વાત તો સ્પષ્ટ છે કે આપણી આસપાસ કેવા પ્રકારના ઉત્તરના પદાર્થો રાખવા તેમાં આપણે ધણી સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જે છબીઓમાં ધણી નીચ, અધમ, અથવા ભયંકર વાત ચિતરેલી હોય તે ગમે તેવી યથાર્થિત અથવા મન ઉપર અસર કરે તેવી હોય તોપણ તે રાખવી નહિ જોઈએ. જે છબીઓ વગર કેળવાયેલા મનમાં મલીન વિચાર ઉત્પન્ન કરે તેવી હોય તો તે છબી, પોતે દેખાવમાં દોષવાળી ન હોય તોપણ, તેને રાખવી જોઈએ નહિ; કારણકે મલીન વિચાર રૂપે તે છબીની પાસે ધૂમ્પા કરે છે અને નિરંતર ખરાબ અસર દેખ્યા કરે છે. હાલમાં જીઓની છબી સુંદર નમૂના રૂપે રાખવાનો જે વા વાયો છે તે આવી રીતે જોતાં ધિક્કારવા લાયક છે. જે છબીમાં મનુષ્ય જાતની હલકામાં હલકી વૃત્તિનો સરસમાં સરસ ચિતાર આપેલો હોય અને તેમાં ધણીજ ખરાબ વૃત્તિને અને અધમ કૃતિને ચિતરેલી હોય તોજ તે સ્વાભાવિક દેખાવ ગણાય માટે તેવી છબી રાખવી, એ માન્યતા પણ ધિક્કારવા લાયક છે.

જે છબીઓમાં ખેડૂત લોકો કલાલની દુકાનમાં દારૂ પીતા ચિતરેલા હોય અથવા લડાઇના દેખાવ ચિત્રેલા હોય અથવા બિચારા શીયાળને મારવા માટે શીકારીઓ એકઠા થયેલા ચિતરેલા હોય તેવી છબીઓ શાલા માણસે રાખવી નહિ જોઈએ. તેણે તો પોતાની આસપાસ જે છબીઓ ઉમદા વિચાર પેદા કરે અથવા મનનું સાંત્વન કરે અથવા વૃત્તિને નિર્મલ કરવામાં મદદ કરે અથવા જેનાથી સુખ શાન્તિની અસર નિરંતર થયા કરે તેવી છબીઓ રાખવાને માટે સંજોગ રાખવી જોઈએ. સુંદર જમીન ઉપરના સુંદર દેખાવો અને સમુદ્રના સુંદર દેખાવો હમેશાં ઉત્તમ ગણવા જોઈએ. પ્રાચીન મહાન મંદિરોનાં મકાન જે કે શાન્તિના જ વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે તેની છબીઓ પણ સારી ગણાય છે. કોઇ વાર કોઇ કલ્પિત ચિત્ર કાઢ્યું હોય અને તેની સુખની આકૃતિ ધણી સુંદર હોય અને તેમાં શોક અથવા ક્રોધનું જરા પણ ચિન્હ દેખાતું ન હોય તો તે પણ સારું ગણાય છે. દાખલા તરીકે ધર્મ સંબંધી ચિત્રોમાં જેયસી મેઈનના બગીચામાં જીસસ ક્રાઈસ્ટને મારી નાંખવામાં આવ્યા તેનું ચિત્ર રાખવું નહિ જોઈએ, પરંતુ ક્રાઈસ્ટનું તેર્નમન્ટ ઉર્ધ્વગતિ કરતું દેખાય છે તે, અથવા વરછન મેરી અને તેનું બાલક, સુંદર ચિતરેલું હોય તો તે રાખવામાં કંઈકેર નથી.

એજ પ્રમાણે મૂર્તિઓનું સમજવું. જે સંપૂર્ણ ખુબસુરતીવાળી હોય અને જે જોતાં જરા પણ અપવિત્ર વિચાર આવે નહિ તેજ રાખવી જોઈએ. દરેક માણસે પોતાનોજ વિચાર કરવો જોઈએ નહિ પણ ધરના નોકરો તેમજ બીજા આવવા જવાવાળા માણસોનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

અલગત કોઈ પણ નીતિવાન માણસ કોઈ પણ છબી અથવા મૂર્તિ માટે અપવિત્ર વિચાર કરે નહિ. પણ જ્યાં ઘણાં સાધારણ માણસો આવતાં જતાં હોય ત્યાં તે રાખવામાં આવે અને તેઓ જુલે તો આપણે માનવુંજ નોંધવું કે તેમાંના હલકા વિચારવાળા માણસો હલકા વિચાર રૂપો ઉત્પન્ન કરે. તેથી જે વસ્તુ આપણે ઉમદા અને મુંદર ધારીએ તેમાંથી પણ ઘણીજ હલકી અસર આસપાસ ફેલાય છે.

ઘણા લોકો પોતાની આસપાસ નવાઈ જેવી નાની નાની વસ્તુઓ, મૂર્તિઓ, કોડી કાચની ચીજો, દાંત અને અબનુસનાં કોતર કામો, ફોટોગ્રાફો વિગેરે રાખે છે. આમાંની ઘણીખરી વસ્તુઓ તો દુપણ વિનાની હોય છે પરંતુ એટલી બધી વસ્તુઓ બરાબર સાફસુદ્ધ રાખવી એ કામ મુશ્કેલ છે તેથી કેટલીએકવાર તે પીડાકારી ચર્ચ પડે છે. ફોટોગ્રાફ સંબંધી પણ બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આપણા ખાનગી મિત્રોના અથવા કોઈ જાણીતો મહાન પુરુષ જેને માટે આપણે માન ધરાવીએ છીએ તેના ફોટોગ્રાફ રાખવામાં અડચણ નથી, પણ નાટક કરનારી સ્ત્રીઓનાં ચિત્રો કદી પણ રાખવાં નહિ; કારણ કે મલીન મનના માણસો તે જોવાથી, જે અનિષ્ટ વિચારરૂપો ઉત્પન્ન કરે છે તે રૂપો તેના તરફ આકર્ષાય છે અને લાંબી આસપાસ ફેલાય છે. એક સરસ રીત એ છે કે દેશના રાજ્યકર્તાની સારામાં સારી જે છબી મળી શકે તે આગળ પકડા ભાગમાં રાખવી, કારણ કે તેની તરફ હમેશાં પ્રીતિ વધાદારી અને ભક્તિભાવની અસર થાય છે.

અન્યથા જેવી યાદગીરી રાખવાની નાની નાની ચીજો રાખવામાં પણ સંભાળ રાખવાની છે. આવી ઘણી ચીજો પુરાણી હોય છે અને કેટલાએકના સંબંધમાં તવારીખ હોય છે. એ તવારીખ કેટલીએકવાર બહુ ત્રાસદાયક હોય છે. આ વાત બહુ પ્રસિદ્ધ છે કે લંડનમાં એક અદ્વૈતચિંતકીએ પોતાના ઘરમાં એક ઇશ્વરપૂજન મંત્રીની પેટી રાખી હતી. આની અસર એટલી બધી અનિષ્ટ હતી કે તેણીને એકદમ તે ઘરમાંથી કાઢી નાંખવાની જરૂર પડી હતી. તેના સંબંધમાં જે જે લોકો આવ્યાં હતાં તે સર્વને ધણું તુકસાન ભોગવવું પડ્યું હતું. આતો સર્વથી ખરાબમાંથી ખરાબ દાખલો છે, પણ બીજી એવી વસ્તુઓ હોય છે કે તેનો ચોંદરા કેટલીએક વાર અનિષ્ટ અથવા તથા હાનિકારક હોય છે.

આવા ઘણા પદાર્થો, તેના માલેકને ખબર નથી હોતી છતાં, પોતાથીજ પોતાની હકીકત કહી આપે છે. કોઈ અંતર દષ્ટિવાળા માણસને એવી વસ્તુ જોતાં પોતે નહિ જાણેલા એવા પ્રદેશનો દેખાવ અથવા બનતા બનાવના દેખાવ તેની ખરજી વિના તેની નજર આગળ ખડા થાય છે. આ બનાવનાં જુદાં જુદાં કારણ હોય છે. તેઓની પોતાની અથવા પાસેના જીવતા અથવા મુએલા કોઈ માણસે, કરેલી કલ્પના માનવું તે ચિત્ર હોય છે અથવા તેઓને અંતર દષ્ટિથી દેખાતો તે કોઈ દુરનો દેખાવ હોય છે અથવા વગર ધારે મને જેએલું કોઈ શુભ ચિત્ર હોય છે. ઘરમાં કોઈ વસ્તુ હોય છે તેને લીધે તેને આ સર્વ દેખાય છે. આવી દરેક વસ્તુ, ગમે તે પ્રકારની હોય તોપણ જેઓ તે જોઈ શકે તેને, તેવું પૂર્વવું જ્ઞાતાં બનાવી આપવાની શક્તિ ધરાવે છે, અને કોઈ વખત તે એકાએક દેખાઈ આવે છે કેટલીએક સારી હોય છે, કેટલીએક ખરાબ હોય છે, અને કેટલીએક હાનિકારક હોય છે, અને કેટલીએક હાનિકારક હોતી નથી. જ્યારે કોઈ માણસની પાસે તેની હકીકત જાણ્યા વિનાની કોઈ પુરાણી ચીજ આવે છે, ત્યારે તે વસ્તુ લાભકારક છે; હાનિકારક છે કે બનેલાંથી કાંઈ પણ નહિ એવી દ્રશ્ય એ જાણવાનું તેની પાસે કાંઈ સાધન હોતું નથી. પણ જો તે ધ્યાન રાખીને જોશે તો તરતજ જાણશે કે તે કેવી છે. કેટલીએક ચીજો જેવી કે ભાલા, તરવાર, કઠારી વિગેરે તે મારવાના અને લોહી કાઢવાના ઉપયોગમાં આવે છે તેવી તો રાખવી એકદમ નહિ.

પુસ્તકો પસંદ કરવામાં આવે છે તે ઉપરથી સમગ્ર માણસ તે પસંદ કરનારની શક્તિ પારખી લે છે; કારણ કે એ પસંદગી હમેશાં ધણી અગત્યની હોય છે. માણસ ચોપડી વાંચીને મુઠ્ઠા દે છે અને તેમાં શું છે તે પણ જૂઠી જાય છે, પરંતુ તે ચોપડી જ્યાં પડેલી છે ત્યાંથી તેની સારી અથવા ખાટી અસર ચાલતી રહે છે. ધણી ચોપડીઓ કાંઈ અસર કરતી પણ નથી એવી હોય છે, પણ કેટલીએકવાર એવી ચોપડીઓ પણ હોય છે કે જેની એક વખતે આપણી ઉપર સારી અસર થયેલી હોય છે તે અસુક વખત પછી જ્યારે આપણું જ્ઞાન વધે છે ત્યારે તે આપણને ઉલટાં પાછાં પાડવાનું પણ કરે છે.

વધારે ચોક્કસ વાત તો એ છે કે જે ચોપડીઓમાં ઘણાજ કંટાળો, ઉપજાવે એવાં નીચ શ્રુતિનાં ખાત્રો હોય તેનું વર્ણન, તથા જેમાં ઘણીજ ખરાબ સ્ત્રીઓ જેઓ અનિશ્ચિત કર્મ કરવાની તૈયારીમાં હોય તેનું વર્ણન, અથવા અનીતિનીજ વાતો હોય અથવા જેમાં માણસનું વર્તન વહેમ-વાળું હોય તેનું વર્ણન અથવા જેમાં ગાલ વગરની વાતો હોય તેની ચોપડીઓ તો રાખવીજ નહિ. ડાહ્યા માણસોના કપાટમાં આવી ચોપડીઓને માટે જગ્યાજ નહીં નોંધાયે. કારણ કે એ ચોપડીઓ વાંચવા લાયક હોતી નથી તેમજ તેની અસર પણ હાનિકારક યાચ છે. લાઇબ્રેરીમાં જે ચોપડીઓ રાખવી તે જ્ઞાન આપનારી અને મનને શુદ્ધ કરનારી નોંધાયે, કારણ કે ચોપડીઓ વિચારકર્મનાં મુખ્ય સાધન છે અને માણસના જીવન ઉપર અદૃશ્ય રીતે તે જળવાન અસર કરે છે. વળી ધણી ચોપડીઓ હોવી નોંધાયે નહિ પણ જે હોય તે ધણી સારા પ્રકારની હોવી નોંધાયે.

ધરમાં રંગ અને રાચરચીલાં કેવાં હોવાં નોંધાયે તેમાં પણ ગ્રુમ વાત સમાએલી છે, કારણ કે દરેક જાતના રંગનાં અસુક અદિશલનો હોય છે, તેમાંના કેટલાએક શયજાકારક હોય છે અને કેટલાએક તુકશાનકારક હોય છે. સામાન્ય રીતે સઘળા આજા અને દોમળ રંગો સારા ગણાય છે અને સઘળા ઘેરા, કાળા અને ખડખડા રંગો ખરાબ ગણાય છે. વળી જે કામ માટે ઓરડો વાપરવાનો હોય તે વાત પણ ધ્યાનમાં લેવાની છે. દાખલા તરીકે જમવાના ઓરડામાં અસુક જાતના રાતો રંગ હોય તો તે ચાલી શકે, જ્યુ તેવો રંગ સુવાના ઓરડામાં કે ધ્યાન કરવાના ઓરડામાં ગાલી શકે નહિ.

હવે આ ગ્રુમ વાત જ્વાહીરના સંબંધમાં પણ ધણી અગત્યની છે. કારણકે તે એક આપણા સામાન્ય વ્યવહારનો ભાગ છે. સામાન્ય નિયમ એવો રાખવો નોંધાયે કે ઝવેરાતનાં ધરણાં જમ ઓછાં પહેરાય તેમ વધારે સારું, કારણકે દરેક જાતના રત્નમાં ખાસ ગુણ અને અસર હોય છે, પણ તે કરતાં વધારે ખરાબ વાત તે સઘળાના સંબંધમાં એ છે કે ખીજ સઘળા લોકોના અંતઃકરણમાં તે લાલચ અને ધણી ખરાબ ઈર્ષા પેદા કરે છે. સ્ત્રીનો સામાન્ય સ્વભાવ એવો હોય છે કે કોઈ પણ રત્ન તેની નજરે પડે છે કે તરત તેવું મેળવવાની અસાધારણ લાલસા પેદા થાય છે. ઇતિહાસમાં મોટાં ઝવેરાતોની દરકાર નોંધાયે તો તેના સંબંધમાં અંધાર ગુન્દા બનેલા છે, તો પછી તે શોખાની વસ્તુને બદલે દિવ્ય દિલ્હી જોનારને તો ત્રાસદાયક ચર્ષ પડે છે. વળી રત્ન છે તે ખીજ વસ્તુઓના કરતાં વધારે સહેલાઈથી ગ્રહણ કરે છે અને લાંબા વખત સુધી રાખી શકે છે. નૉસ્ટ્રીક લોકો જે દરમિયાન વર્ષ ઉપર દીક્ષાની ક્રિયામાં જે રત્નો વાપરતા તેની શક્તિની અસર અત્યાર સુધી રહેલી છે. આ વાતની કાંઈ દિવ્ય દિલ્હીમાં માણસ ખીટીય મ્યુઝીયમમાં જઈ તપાસવાની તસ્દી લેશે અને તેને તપાસવા દેશે તો તેને ખાતરી થશે.

એક વાત સારી રીતે જણાવેલી છે કે જ્યારે કોઈ મોટા ગુન્હો બન્યો હોય છે અથવા બીક, ક્રોધ, દ્રેષ, અથવા વૈરભાવનાં તીવ્ર આદોલનો ચાલતાં હોય છે ત્યાં તેની સૂક્ષ્મ છાપ એવી પડી જાય છે કે દિવ્ય દષ્ટિવાળા માણસને તે પૂર્ણ ત્રાસદાયક લાગે છે અને જેને સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો ખીલી હોતી નથી તેને પણ કાંઈક અંશે તેવી લાગણી થઈ આવે છે. આ હકીકત કોઈ પણ રત્ન જેને અંગે ધણા ગુન્હા બન્યા હોય છે અને જેમાં તેની હાજરી હોય છે અને તેને લીધે થયેલા મનોવિકારની છાપો તેના ઉપર ઉડી બેઠેલી હોય છે તેના સંબંધમાં વધારે દરજ્જે બને છે એમ ખરેખર માનવું. આવાં રત્નમાં આવી છાપો સ્પષ્ટ રીતે જરા પણ આછી પડ્યા સિવાય હજારો વર્ષો સુધી જેમની તેમ રહે છે અને તેનાં આદોલનો કાયમ તેમાંથી ચાલ્યાંજ કરે છે. દિવ્ય દષ્ટિ-વાળો માણસ આ બચકર ચિત્રો તેની આસપાસ જોઈ શકે છે. તેવી રીતે પહેરનાર તે દેખી શકતા નથી, પણ તેની હાનિકારક અસર તેના ઉપર કાયમ થયા કરે છે.

ઇતિહાસના સંબંધમાં આવેલાં રત્નોમાં આ દોષ હોય છે એમજ નથી, કારણ કે સામાન્ય વપરાતાં રત્નોમાં પણ તે મળ્યાં હોય તે વખતે ખાણમાં કામ કરનારાઓમાં, જે ભારે માશમારી કે તોફાન થયાં હોય, તેની અસર રહી ગયાના કુટલાએક દાખલા મારા જોવામાં આવ્યા છે. એક દાખલો એવો જોવામાં આવ્યો કે તે રત્ન બ્યારે મળેલું ત્યારે તે મેળવનાર માણસનું ખીળ માણસે ખૂન કર્યું. તે મરનાર માણસે રત્નને શાપ આપ્યો અને તે પેલા રત્નને લાગી રહ્યો, અને તેથી તેના પહેરનારાઓને ચોક્કસ પ્રકારનું નુકસાન થયા કરતું હતું. આખરે પચાસ વર્ષ પછી તેને ફરી-યામાં ફેંકી દેવાનો સૌથી સારો અને સલામતી બરેસો રસ્તો લેવાયો. ગુપ્ત વિધાના જાણનારાઓ સામાન્ય રીતે કોઈ પણ જાતના રત્નનો ઉપયોગ કરતા નથી અને શણગાર અથવા શોભા માટે તો કદી પણ પહેરતા નથી.

“ નિરોગી બાળક. ”

(લેખક: ડૉ. જમનાદાસ પ્રેમચંદ નાણાવટી, એલ. એમ., એસ.)

(અનુસંધાન ૪૯ ૨૫૯.)

માતા અગર ધાવ તરિકે ધવરાવતી સ્ત્રીની આનંદિક અને કાયિક આવજત.

(The treatment of a nurse while suckling.)

આના ઉપર બચ્ચાની તંદુસ્તીનો મોટો આધાર છે. કારણકે આ વિષય વિશે ઘણી માતાઓ અજ્ઞાન હોય છે. અને આ વિષય ચર્ચવાથી તેમણે કેમ સાવચેત રહેવું અને કેમ વર્તવું તેની માહિતી મળશે:—

(૧) ધાવતું ખાનપાન. (The Diet of a nurse.)

ઘણુંજ સાદું, પૌષ્ટિક અને હળમ થાય તેવું અને જે તેને હમેશાં ઘર આગળ ખાવાની ટેવ પડી હોય તેવું ખાનપાન જોઈએ.

તે બહુ પુષ્કળ ન હોવું જોઈએ. અને ખરી જૂખ કરતાં જરા ઓછું ખાવું જોઈએ. અને નિયમસર અને વખતસર જોગજન લેવું જોઈએ. સાદી ધાવ હમેશાં સાધારણ ખોરાક ખાતી હોય તેથી કોઈ જરા વધારે ખાય છે. જલદીથી પચે તે કરતાં ખોરાક વધારે લેવાય તો તેથી ધાવને તાવ આવે છે. અને તેવું દુધ બગડે છે. બચ્ચાને નુકસાનકર્તા થાય છે, અને વજનમાં કમી થાય છે.

અચ્ચાંઓને જરૂરાગ્નિના અનેક રોગ કે જેથી તેને હરહમેશ ચીડીયાપણું, પેટનું ચઢવું, પવન બરાવો, ઝાડા અને આખરે ઘણું કરમાઈ જવું ઈત્યાદિ થાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ તો ખોરાકની જાત અને વજનમાં અહુજ અવિચારીપણુંજ છે.

વાસ્તે પોતાને ત્યાં જેવી મહેનત, વ્યાયામ, અને સાદાઈ અને ગરીબાઈથી તે ખાનપાનમાં રહેતી હોય તે પ્રમાણે તેને રાખવી. વધારે ઉમદા ચીજો ખવરાવ્યાથી અને લાડ લડાવવાથી અચ્ચાં વધારે સાફ ઉછરશે એમ માનવું તે વહેમ છે. અને તેથી તે વહેમમાં વધારે લુબ્ધ થવું નહિ કારણ કે તેથી તે વધારે એદી થાય છે. પછી ધાવની તન્દુરસ્તી બગડવાથી અચ્ચાની તન્દુરસ્તી બગડે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે ?

અતિ સ્વચ્છતાની ટેવો. (Habits of the utmost cleanliness.)

ધાવને માટે ખાસ જરૂરની છે. દરરોજ સ્નાન કરવાની ટેવથી શરીરનો બાંધો સારો થાય છે. જેનામાં રૂધિરાભિસરણુ સાફ હોય છે તેમને માટે ઠંડું અને કોકરવરણા (કુઠકું) પાણીથી નહાવાનું સાફ માલમ પડયું છે અને તેમાં પણ નિમક નાંખી નહાવાથી ગુણુ વધારે થાય છે.

બાંધું સુધી હુશીઆરી આવે અને શરીર પર રસાસ આવે અને કંપારી ચઢે નહિ ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીએ નહાવું જોઈએ. અને કંપારી ચઢે અને શરીરમાં બહેસાસ જેવું લાગે કે તરત ઠંડા પાણીએ નહાવાનું છોડી દેવું જોઈએ. ઠંડા પાણીએ નહાવાથી કુધ ઓછું થઈ જાય છે તે વાત વહેમવાળી છે.

કસરત. (Exercise.)

ધાવને માટે તન્દુરસ્તી આપનાર છે. બાંધું સુધી થાકી જવાય ત્યાં સુધી કસરત અગર આંત કસરત કરવાથી કુધ બગડી જાય છે. થાક ન લાગે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવાથી આરોગ્યમાં વધારો થાય છે. તેથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે, જરૂરાગ્નિ પ્રદક્ષિ થાય છે અને સોડીને શરીરમાં ફેરવવા માટે કસરત એક કુદરતી ઉપાય છે અને તે ધાવણમાં વધારો કરે છે.

ધવરાવતી માતાએ તો બહાર જવા આવવાની કસરત નહિ કરવાથી તે એદી બની જાય છે માટે ધાવે તો જરૂર આજસુ ટેવોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, કારણ કે તેને સખ્ત કામ કરવાની ટેવ પડી હોય છે.

નિંદ્રા. (Sleep.)

પુષ્કળ નિદ્રા ધાવે લેવી જોઈએ કે જ્યાં તે તન્દુરસ્ત રહે છે. શરીર તન્દુરસ્ત કરનાર તરિકે ઉંઘ એ કુદરતી ઉપાય છે. ઉંઘ ન લેવી અગર કટકે કટકે ઉંઘવાથી શરીર બગડે છે. તેથી જૂખ મંદ થાય છે અને સ્વભાવ તામસી થાય છે. રાત્રિએ અચ્ચાં બેચેન રહેતું હોય અને કંટાળો આપતું હોય તો ધાવ પાસે આપાએ તે અચ્ચાને નિમેસા વખતે ધંવરાવવા આપવું જોઈએ અને બેચેન થા કારણેથી થાય છે તે વિદ્વાન માતાએ સોધી કાઢી તે કારણો દૂર કરવાં જોઈએ.

સાંજના અગર સવારના મોડા સુતું અગર ઉઠવું નહિ. તેણીએ પોતાની બધી ટેવો કુદરતને મળતી સાદી રાખવાની ટેવ પાડવી.

અતિ કાળ પર્યન્ત ધવરાવવાના ગેરફાયદા.

(The evil effects of unduly prolonging the period of suckling.)

તેની ખરાબ અસર માતાને અને બાળકને બન્નેને જણાય છે માટે તે વિષયનું ખાસ વર્ણન કરવું ઉપયોગી છે.

જ્યારે માતાને અતિશય નબળાઈ લાગે, જરાક મહેનત કર્યા પછી અતિ થાક લાગે, કંટાળો આવે, મનોબળ વગર કારણે ગમગીનીમાં રહે, જરા જરામાં થાકથી અને મનના દુઃખથી રડવું આવે, રક્તાશયનો ધમકારો થડો થઈ આવે, નસો ફરકતી હોય, નેત્ર આગળ કાળા કાળા છાંટા દેખાય, પેટમાં વેણાચુંથા થતા હોય, કમરમાં દુઃખારો થતો હોય, ભૂખ મરી જતી હોય, બંધકોષ થતો હોય, અને કોઈ કોઈ વખત ચક્રી આવતી હોય અને કાનમાં અવાજ આવતા હોય ત્યારે માતાએ એવું અનુમાન કરવું કે તેણીએ બહુ ધવરાવ્યું છે જે કારણોથી ઉપરનાં લક્ષણો જણાય છે. તે કારણો, જે અટકાવી ન શકાય તો ખીખાં લક્ષણો જેવાં કે શરીરની શીકાશ, શરીરની ફીણુતા, દષ્ટિનું કમિ-પણું અને નબળાઈ લાગે તેવો રાત્રિએ પરસેવો થવા મારે છે.

અતિ ધાવણ આપ્યાથી ઉપસાં ચિહ્નો એ વર્ગની સ્ત્રીઓમાં દેખાય છે. અને પહેલા અને મહોટા વર્ગમાં આ ચિહ્નો વધારે સાધારણ છે.

આ વિષય વાંચીને માતાઓ બચ્ચાંઓને ૧૫ થી ૧૮ મહિના સુધી અગર બે વર્ષ સુધી ધવરાવી તે વર્ગમાં દાખલ થવા નહિ આદરે એમ હું ધારું છું.

વળી ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓ એમ માને છે કે કુટુંબમાં બહુ બચ્ચાં ન થાય તેને માટે વધારે વખત સુધી સ્તનપાન કરાવવું એ ઠીક રીત છે પણ તે આશામાં તે નિષ્ફળ થાય છે.

જે સ્ત્રીઓનો ખાંધો અતિ નિર્મળ હોય છે અને બચ્ચાને એક બે અગર ત્રણ મહિના ધવરાવતાં થયા હોય છે તે તેટલામાં ગર્ભવતિ થાય છે અને ઉપરાઉપરી સુવાવડો આવે છે તેથી તે અતિ અચકત થઈ જાય છે તેવી સ્ત્રીઓના દાખલા ઘણા યોગ્ય હોય છે અને તે ખીખાં વર્ગમાં સુધી શકાય છે. (આવી સ્ત્રીઓએ બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી અખંડ ઇલાચી પાણી પતિસંસર્ગથી કેવળ દૂર રહેવું જોઈએ.—તંત્રી.)

આ બન્ને વર્ગ માટે ઉપાય તો એક જ છે અને તે ઉત્તમ રસ્તો એકદમ ધાવણ છોડાવવાનો છે. ગમે તેટલો હમો પૌષ્ટિક ખોરાક અને શોષકશક્તિ અથવા સિવાઈનિ વગેરે આપો પણ તેનાથી ધાવણ મૂકાવ્યા જેટલો ફાયદો કદી યનાર નથી. એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં દરેક માતાએ બાળકના ભક્ષા માટે અને ખાસ કરીને પોતાના ભક્ષા માટે રાખવી અને તે પ્રમાણે ખસુસ વર્તવું જોઈએ.

માતા તો ઉપરના લક્ષણોની ભોગ થાય છે, પરંતુ બાળક પણ તેનો ભોક્તા થઈ પડે છે. હવે બાળક પણ કરમાતું જાય છે, તેનો ગોળ અને ભરેલો દેખાવ, તંદુરસ્ત રંગ, અને શાંત સ્વભાવ જતાં રહે છે, અને બાળક તદ્દન સુકાઈ જઈ શીકું પડી જાય છે, અને હાથ પગ અને જાંઘની ચામડી યા ચરખી અને માંસ કમી થવાથી કરચોલીઓ પડે છે, પેટ ડુલેલું ચડેલું દેખાય છે, આંખમાં ખાડા પડતા દેખાય છે, ઘડપણ આવતું હોય તેમ લાગે છે, અને સતત રૂદન કરતું અને કોઈ પણ રીતે ધરાતું નથી.

આ બધું માત્ર ભૂખમરાથી થાય છે. માતા અચકત થઈ જાય છે, તેનું આરોગ્યના કમી થતું જાય છે, જોઈએ તેવું અને તેટલું દુધ આવતું નથી અને જે કાંઈ થોડું દુધ આવે છે તે પાણી કરતાં કાંઈક સાફ હોય છે. આવી સ્થિતિમાં ધવરાવવું એ બહુજ અસમજ અને જોખમ ભરેલું માતા વાસ્તે છે અને બાળક વાસ્તે ધાતકીપણું છે.

બાળક જે ચાર મહીનાની ઉંમરની અંદર હોય. અથવા ઘણું ધસાઈ ગયું હોય તો ધાવ એકદમ રાખવી એ બહુજ સરસ ઉપાય છે. જે બાળક ઉંમરમાં વધારે હોય તો અથવા કમ પોષણ મળવાની શરૂઆત થઈ હોય તો વિચારીને કૃત્રિમ ખોરાક આપવાથી સારો ફાયદો થશે. પણ વગર ધારેલો ભૂખમરો થવાથી બાળક ઉઠતું નથી અને જોખમમાં આવી જઈ રોગનો ભોગ થવા પામે

છે, અને રોગીય બંધારણ હોય તો તેને પોષણ અને જોર મળે છે. તેટલા માટે દરેક માતાએ આ વિષયથી સારી રીતે વાકેફ થવું, કારણકે પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ ખરું ઉદ્ધાપણ છે.

ધાવણ ક્યારે છોડાવવું ? (Weaning.)

સ્વભાવિક રીતે આ વિષય પછી જરા પણ મનમાં વિચાર આવશે કે આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે બાળકને ધાવણ ક્યારે છોડાવવું ? અમુક વખતેજ ધવરાવવાનું બંધ કરવું એનો કોઈ ખાતરી પૂર્વક કાયદો બાંધી શકાય નહિ. પણ કુદરત એ આપણા ખાતરીવાળો અને ચોક્કસ ભોમીઓ છે.

બાળકને સાતમાથી નવમા મહીનામાં દાંત કુટવા માટે છે અને નવમી બાર મહીનામાં થોડા દાંત કુટી આવે છે અને ધાવણ હવે બંધ કરવું એની એ મજબુત નિશાની છે, અને પુરાવો છે.

દાંત દેખાવાથી ધાવણ બંધ કરવું એટલુંજ નહિ પણ હવે તેને ખોરાક આપી શકાશે, અને તે પચાવી શકશે, એમ સિદ્ધ થાય છે; કારણ કે તે ઉમરે તેના સ્નાયુઓ અને જઠર મજબુત થતાં જાય છે. તેટલા માટે તંદુરસ્ત બાળકો અને માતાઓ માટે તો ૯ થી ૧૨ મહીનાની ઉમરે ધીમે ધીમે ધાવણ છોડાવવું એ યોગ્ય વખત છે. અથવા તો જ્યારે ધણા ખરા દુધીઆ દાંત કુટી રહે સાર પછીનો વખત સારો છે.

વળી ધવરાવતી લલનાઓ ૧૨ થી ૧૪ મે મહિને સ્વસ્થ થાય છે અને ઓપટી આવવા પછી દુધ બગડી જાય છે એમ આપણે આગળ લખી ગયા છીએ. માટે તે વખત પણ ધાવણ છોડાવવું તો યોગ્ય છે.

પણ જો માતા નાનુક બાંધાતી હોય, અને ધવરાવ્યાથી દુઃખી થતી હોય, અને તેથી ધક્કે રાવતી બંધ થતી હોય, અને જે બાળક નબળું હોવાથી દાંત મોડા કુટતા હોય, અને સાર અને પૌષ્ટિક દુધ મળવાથી અથવા તેની માતા તંદુરસ્ત હોવાથી ધવરાવી શકે તેમ હોય તો તેવા બાળકનું ધાવણ છોડાવવું નહિ. દુકામાં નિચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખી ધાવણ છોડાવવું.

૧. માતા અગર બાળક ધાવણથી દુઃખી થતું હોય અર્થાત તેની તાકાત ઓછી થતી હોય અથવા દુધ નીર્માસ્ય હોવાથી કમ પોષણ મળતું હોય તો એકદમ ધાવણ બંધ કરવું.

૨. બાળકને ૯ થી ૧૨ મહીનાની અંદર ધણા ખરા દાંત કુટ્યા હોય અને તે જતે મજબુત બાંધાતું હોય તે ઉમર પર ધ્યાન નહિ રાખતાં ધાવણ છોડવી શકાશે. પણ દાંત મોડા કુટે તો દુધ વગર બીજો ખોરાક આપી નહિ શકાય એમ દેખાય છે માટે ધાવણ મોડું છોડાવવું એ સારું છે. પણ માતાની તબીબત નહી બગડતાં દુધ વધારે આવતું હોય ત્યાં સુધી આ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૩. દાંત કુટતા હોય અને તેથી શરીરમાં ક્ષોભ થતો હોય તે દર્શિયાન ધાવણ બંધ કરવું નહિ. તેમ કરવાથી ઝાડાનું અને આંચકીનું (ઉપલીનું અથવા તાણ) દરદ થઈ આવે છે.

૪. જો બાળકને કંઠમાળ થવાનું સળગ કારણ હોય અથવા તો કંઠમાળ અગર ક્ષયવાળાં માખાપ હોય તો મા અગર નિરોગી મજબુત ધાવના દુધથી ઉછરતું લાગે ત્યાં સુધી, અને મા અને ધાવ વગર દુઃખે ધવરાવી શકતી હોય ત્યાં સુધી ધાવણ ધવરાવવું.

ધાવણ છોડાવવાની રીત.

ધાવણ એકદમ છોડાવવું નહિ. માતાના સ્તનપાન પરથી ધીરે ધીરે પૌષ્ટિક ખોરાક પર ચલવવું અને તે એવી રીતે કે બાળકના જઠરાગ્નિને કંઈ લાગે નહિ. તેવી રીતે આધી કરીને માતાને પણ કોઈ દુઃખ અને અગવડ થતી નથી. મત્ર વધારે વખત ધવરાવ્યાથી હેરાનગતિ થતી હોય તો એકદમ બાળકને ધવરાવવાનું બંધ કરવું.

ન્યારે દુધીઆ દાંતે ૭ અગર ૮ મે મહીને પુટવા લાગે તે વખતે ધાવણ ઉપરાંત કાંઈ હલકો ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરવી હા. ખરે જલામણ કરે છે કે દુધમાં જરા એરાઈ નાંખી પાતળી કાંજ આપવી. અગર ઘઉંનો જરા લોટ નાંખી ઉકાળી આપવું. ખોરાક ધીરે ધીરે આપવાથી દુધ આવતું ધીરે ધીરે બંધ પડશે અને બંધ કરવાથી માતાને કાંઈ પણ ઈજા વગર ધાવણ આવતું બંધ થઈ શકશે.

ચોવીસ કલાકમાં બાળકને બે વખત હલકો થોડો ખોરાક આપવાની ટેવ પાડવી. એકદમ અને સખત ખોરાક કદી આપવો નહિ. કેટલાંક વહેમી અને ઇતેજર બેરાંચા અને તેમાં ઘણું કરીને રાંડીરેડિ અને જરા ધરડીઓમાં ખપતી રાંડીરેડિ પોતાનું કઢાપણ વાપરી બાળકોને પ્યારથી ઉછેરવા ખાતર મધ, માંખણ, ચણાનો લાડવો, મગજ વગેરેનું ચાટણ શરૂ કરે છે. પણ ચોચ વખત વગર તે ઝેરી અસર કરી કેટલાંક બાળકોના પ્રાણ લીધા છે અને લે છે અને સમજ પર ધ્યાન નહિ આપે તો પ્રાણ લેશે તેમાં નવાઈ નથી. ખોરાકની શરૂઆત કરો ત્યારે જરા ખુલ્લી હવામાં બાળકને ફેરવવાની ધણી જરૂર છે તેથી તેનો જઠરાગ્નિ મજબૂત થાય છે ને ખોરાકના ફેરફારની અસર વગર ઈજાએ બની શકે છે.

ધાવણ સુકવી નાખવાની રીત.

ન્યારે માતા ઘણી નાજુક હોવાના સખજથી, દીંટડી નાની હોવાથી, અગર મજબૂત ચોળા અગર કાંચળી પહેરવાથી બહાર નહિ નીકળી હોય અથવા બાળક જન્મ પછી તરત મરણ પામવાથી અથવા કોઈ ખાસ કારણથી સુકવી નાંખવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે દુધ એકદમ સુકવી શકાતું નથી. (નેટ્રમ સંસ્કૃતિ ૩ પાવરનું) દિવસમાં ૭ વખત ફરેશન તેને આપવાથી દુધ સુકાઈ જાય છે. દુધ ભરાય તેમ થોડી થોડી વારે દિવસમાં ચાર ૭ વખત દુધ કાઢવાના મંચા (Breast Pump) થી બહુ નહિ કાઢતાં થોડું થોડું દુધ કઢાડવું. સાણું તેલ (કંપાઉન્ડ સોપ), લીનીમેન્ટ પાંચથી દસ મીનીટ સુધી ચાર પાંચ કલાકે તે તેલ સ્તન ઉપર ચોપડવું અને ધીમે ધીમે પછી ગરમ બદામનું તેલ ધસવું. સ્તન ઘણા કઠણ થઈ દુઃખ થાય તો થોડો જુલાબ સવાર સાંજ પણ ફરેશન આપવો, કઠણ ખોરાક આપવો, થોડો ખોરાક આપવો, તરસ માટે પાણીના ટ્રોગળા કરવા, નારંગી અથવા અંગુર (દાદા) ખાવી. આમ કરવાથી થોડા દિવસ પછી દુધ સુકાઈ જશે.

કૃત્રિમ ખોરાક.

ન્યારે કૃત્રિમ ખોરાક આપવા વિના ખીજે રરતો રહેતો નથી, સારે ક્યો ખોરાક ચોચ છે અને ક્યો નહિ એ વિચારવાનું રહે છે. જેટલી ખોરાકની વસ્તુઓ પોષક દ્રવ્યોથી ભરેલી છે, તેટલી સઘળી વસ્તુઓ બાળકને પૌષ્ટિક થઈ પડશે એમ કદી પણ ધારવું નહિ, કારણ કે બાળકને માત્ર પૌષ્ટિક દ્રવ્યોથી પોષણ મળતું નથી, પરંતુ જેટલાં પૌષ્ટિક તત્વો પચીને લોહી સાથે ભળી જાય છે, તેટલાંધીજ પોષણ મળે છે. પોષણનો આધાર માત્ર ખોરાકમાં રહેલ પોષક દ્રવ્યો ઉપર નથી, પણ ખોરાકનાં પચેલાં દ્રવ્યો ઉપર છે. જો ખોરાક પચે તેવો ન હોય, તો પછી તે ગમે તેવો પૌષ્ટિક હોય, તોપણ નિરપયોગી છે. વળી પોષક દ્રવ્યો જે પ્રમાણમાં માતાના દુધમાં હોય છે તેજ પ્રમાણમાં કૃત્રિમ ખોરાકમાં હોય, તોજ તે અતુલ્ય થઈ શકે છે; અને આ પ્રમાણ ગાયનું દુધ ને ચાણી એકત્ર કરવાથી સચવાઈ શકે છે.

જેમ જેમ બાળકની ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેને ખોરાક વધારે જોઈએ છે, અને ખોરાકના પ્રમાણમાંજ તેના વજનમાં પણ વધારો થાય છે. બાળકના વજનની શુદ્ધી નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સમજી શકાશે.

ક્રમનં.	વજન આશરે.	વજનમાં વધારો.	રેશનો ખોરાક.
૧ માસ.	૮ શેર	૧૩ ઔંસ.	૧૩ થી ૧૫ ઔંસ.
૨ "	૯ શેર ૧૪ ઔંસ.	૩૦ "	૨૦ થી ૨૪ "
૩ "	૧૧ શેર ૯ "	૨૭ "	૨૪ થી ૩૦ "
૪ "	૧૩ શેર ૩ "	૨૬ "	૩૦ થી ૩૪ "
૫ "	૧૪ શેર ૮ "	૨૧ "	૩૪ થી ૩૬ "
૬ "	૧૫ શેર ૧૨ "	૨૦ "	૩૬ થી ૪૦ "
૭ "	૧૬ શેર ૧૩ "	૧૭ "	૪૦ થી વધારે
૮ "	૧૮ શેર ૪ "	૨૩ "	"
૯ "	૧૯ શેર ૧૦ "	૨૨ "	"
૧૦ "	૨૦ શેર ૧૪ "	૨૦ "	"
૧૧ "	૨૧ શેર ૯ "	૧૧ "	"
૧૨ "	૨૨ શેર	૭ "	"

હવે જ્યારે આ પ્રમાણે ખોરાક યોગ્ય પોષણ આપે તેવો, અને વધતા જતા પ્રમાણમાં આપવાનો છે, ત્યારે માતાના ધાવણુ સિવાય બીજા કોયો ખોરાક માફક આવી શકે તેનો નિર્ણય કરવાનો રહે છે. ગાયતું દુધ, ગધેડીતું દુધ, અને બકરીતું દુધ માતાના દુધને બદલે ધણીવાર વાપરવામાં આવે છે, પરંતુ સ્વાભાવિક હાલતમાં તેમાંથી એકે માતાના દુધની અભાવની કમી થઈ જાય છે; તે નીચેના કોષ્ટકપરથી જણાય.

૧૦૦ ભાગમાં.	પાણી.	ફેટીન.	ચરબી.	સાકર.	ક્ષાર.
માતું દુધ.	૮૮.૯૦	૩.૪૨	૩.૩૩	૪.૫૫	૦.૨૧
ગાયતું દુધ.	૮૭.૦૫	૪.૨૧	૩.૮૨	૩.૬૭	૦.૭૧
બકરીતું દુધ.	૮૬.૮૫	૩.૭૯	૪.૩૪	૩.૭૮	૦.૬૫
ગધેડીતું દુધ.	૮૯.૦૧	૩.૫૭	૧.૮૫	૪.૫૦	૦.૫૫

આ ઉપરથી એમ સમજાય છે કે બાળકને સ્તંભની જરા પણ જરૂર નથી, અને કદાપિ આપવામાં આવે, તોપણ તેને જરા પણ પચી શકતી નથી. સાકર, અટાઠા, બાજીયાઓ, ચોખા ઇત્યાદિ વસ્તુઓમાં સ્તંભ પુષ્કળ હોય છે, અને તે મોઢાના યુક વડે કેટલેક દરજ્જે પાચન થઈ શકે છે. તથા ચાર મહિના પહેલાં બાળકોને યુક હોતું નથી, ને તેથી સ્તંભવાળો ખોરાક તેમને ખીલકુલ માફક આવતો નથી. બજારમાં વેચાતા બાળકોના ખોરાકમાંથી કેટલાકમાં સ્તંભ હોય છે, ને તેથી તે બાળકોને માફક આવતા નથી; આથી કરીને કોઈ પણ ખોરાક તેમને આપવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં સ્તંભ છે કે નહિ તેની ખાતરી કરવી જોઈએ, અને તેની નીચે પ્રમાણે પરીક્ષા થઈ શકે છે.

સ્તંભની પરીક્ષા કરવાની રીત:—ખોરાકને ગરમ પાણીમાં મેળવીને એકરસ કરી નાખવો, પછી તે દરે ત્યારે આયોડીનના સોલ્યુશન (પાણી) નાં થોડાંક ટીપાં નાખવાં; જે આમ કરવાથી તે ખોરાકવાળો પ્રવાહિ ભુજ રંગનો અથવા કાળો થઈ જાય, તો તેમાં સ્તંભ છે, એમ સમજવું, પણ જો તે માત્ર પીળો અથવા તમખીરીઓ (brown) થઈ જાય, તો સ્તંભ નથી એમ સમજવું. જે માત્ર દુધજ આપવું હોય, તો ગાયતું દુધ બીજા દુધના કરતાં જલદી મળી

શકે તેવું છે, અગર જો કે ગધેડીનું દુધ ને બકરીનું દુધ માતાના દુધને વધારે મળતું આવે છે, તોપણ તે ઉપયોગી થઈ પડે તેવાં નથી; કેમકે ગધેડીનું દુધ બધી વખત મળી શકતું નથી, અને બકરીનું દુધ ઘણીવાર ખદસ્વાદ લાગે છે, ને વખતે તેમાં કાંઈ ખરાબ વાસ આવે છે; ગાયના દુધમાં પાણી ભેળવવાથી તેને ધાવણના જેવું હલકું ને પચી શકે તેવું બનાવાય છે, તોપણ તે વાપરવામાં કેટલાક દોષો રહેલા છે; દાખલા તરીકે:—

(૧) ગાયના દુધમાં રહેલ આલ્ક્યુમીન બચ્ચાના પેટમાં ગયા પછી દહીંની માફક જમી જાય છે, અને તેથી પચવામાં બારે પડે છે.

(૨) ગાયનું દુધ ઘણીવાર અમ્લ હોય છે. આ અમ્લતા કાંઈ દુધ ખાધે ખટાસપર લાગે તોજ હોય છે એમ સમજવાનું નથી; તેની ખટાસની પરીક્ષા કરવા માટે વાદળી રંગના લીટમસ પેપર (અમ્લતાની રસાયણિક પરીક્ષા કરવા માટે લીટમસના કાગળો આવે છે તે) નો કંકડો તેમાં બોળવો; જો તે કાગળ લાલ રંગનો થઈ જાય, તો તેમાં અમ્લતા (acidity) છે એમ સમજવું; આવી ખટાસવાળું દુધ બાળકને માફક આવતું નથી; કુદરતી રીતે પણ તેની માતું ધાવણ અમલવિરૂદ્ધ ગુણ ધરાવે છે, અને તેથી ગાયનું દુધ ઘણીવાર માફક આવતું નથી. એમ જાણે જો ખાંડ ઉપાય ન હોય, તો તે દુધમાં ચુનાનું નિતર પાણી (lime-water) નાખવું, એટલે તે અમ્લતા દૂર થશે, અને તે લાલ લીટમસ કાગળ તેમાં બોળવાથી પાછો વાદળી રંગ ધારણ કરશે. ચુનાના નિતરા પાણીને બદલે કાર્બોનેટ ઓફ પોટાશ એક ચપટી ભરીને નાખવાથી પણ તે દુધ સુધરે છે.

(૩) મોટા શહેરોમાં ગાયનું દુધ તાલું ને શુદ્ધ મળવું સુરક્ષ થઈ પડે છે. મોટાં શહેરો બચ્ચાઓના ઉછેરને માટે બહુ પ્રતિકુળતાઓ ધરાવે છે, તેમાંની આ એક છે; ઘણીવાર દુધમાંથી પોષક દ્રવ્યો યત્રે વડે કાઢી લીધાં હોય છે, ને પછી બાકી રહેલું દુધ દુકાનોમાં વેચાય છે.

(૪) ગાયના દુધમાં ઘણીવાર ભેગ કરવામાં આવે છે; જ્યારે દુધનાં ખરાં તત્ત્વો કાઢી લીધાં હોય છે, ત્યારે તે પાતળું દેખાય છે, ને તેથી તેની ઘટ્ટા લાવવા માટે તેમાં કેટલીક જાતના ભોટનો ભેગ કરવામાં આવે છે; વળી તેને બગડી જતું અટકાવવા માટે ટંકણખાર, બોરીક આસીડ કે સાલીસીલીક આસીડ ભેળવે છે.

(૫) ગાયનું દુધ હવામાં રહેલા વિવિધ વાયુઓને તથા હવામાં ઉડતા જંતુઓને ચુસી લે છે, અને ઘણીવાર એપીરોગોને ફેલાવાનું કારણ થઈ પડે છે; જો બાળક માતાને ધાવતું હોય, તો આ બચથી તે મુક્ત રહી શકે છે; સાથે સાથે એ વાત પણ ખરી છે કે માતાની તન્દુરસ્તી હમેશાં સારી અને એપીરોગથી મુક્ત હોતી નથી; તોપણ ગાયના દુધ કરતાં ઘણીવાર માતાનું દુધ વધારે સારી હાલતમાં હોય છે. ગાયનું દુધ તાલું ન હોય, તો તેમાં ખટાસ ઉત્પન્ન કરે તેવાં બાહ્ય-રક્તજો દાખલ થાય છે, ને બચ્ચાના પેટમાં ગયા પછી તે દુધ પચવાને બદલે બગડી જાય છે.

આવાં કારણોને લીધે ગાયનું દુધ સારી હાલતમાં બાળકના પેટમાં જવા પામે તે માટે કેટલાક ઉપાયો યોજવા પડે છે. સૌથી સહેલો ને પ્રાથમિક ઉપાય એ છે કે ગાયનું દુધ બને તેટલું તાલું રેવું અને પછી તેને ગરમ કરવું. જોઓથી ખતી શકે તેમણે બચ્ચાઓને ઉછેરવા માટે એક ગાય રાખવી, અને તેને સારો ખોરાક આપીને તેનું તાલું દુધ ગરમ કરીને જોઈએ તેટલું ઉપયોગમાં લીધા કરવું.

દુધને ગરમ કરવાથી ત્રણ ફાયદા થાય છે.

(૧) દુધમાં કોઈ પણ જાતના જંતુઓ હોય, અથવા તેને ખાટું કરે કે બગાડી નાખે એવા વિજાતીય પદાર્થો ભળ્યા હોય, અથવા હવાના વાયુઓ ભળ્યા હોય તો તે નાશ પામે છે.

(૨) દુધ જલદી પચી શકે છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે ગરમ કરેલું દુધ જલદી પચી શકે નહિ, પણ તે માન્યતા ખોટી છે.

(૩) દુધ વધારે વખત સુધી ખાટું થયા વિના રહી શકે છે.

દુધને ગરમ કરવાની સાધારણ રીત તેને તપેલી જેવા વાસણમાં ચૂલા ઉપર મુકીને આંચ લગાડવાની છે, અને તે કાંઈ ખોટી નથી પરંતુ દુધને જ્યારે બે ચાર દિવસ સુધી સાફ રાખવું હોય છે, અથવા એપથી સુકા રાખવું હોય છે, ત્યારે તેને ઉકાળવા માટે એક ખીજી રીત હાલમાં શોધવામાં આવી છે ને તે નીચે મુજબ છે.

પ્રથમ તાલન ગાયના દુધને જોઈએ તેટલા ચોખ્ખા પાણી સાથે મિશ્ર કરવું, પછી તે મિશ્રણ જુદી જુદી શીશીઓમાં જરાક જગ્યા રાખીને માથા સુધી ભરવું, અને પછી મજબૂત બૂચ મારી દેવા; આ બૂચ એવી રીતે મારવા જોઈએ કે જેથી અંદરનું મિશ્રણ બહાર નીકળે નહિ તેમ બહારનો પવન, પાણી કે કશો પદાર્થ અંદર જવા પામે નહિ; સાર પછી તે બધી શીશીઓને એક મોટા વાસણમાં મુકવી, ને તે બધી હુખી જગ્યા તેટલું પાણી તેમાં ભરવું. આ મોટા વાસણની નીચે તાપ કરવાનો હોય છે, તેથી અંદરની શીશીઓ વાસણના તળાખાને અડકે નહિ તેવી કાંઈ ગોઠવણ કરવી જોઈએ. કાખલા તરીકે કપાસની સાંકીઓ, બરના કકડા, નેતરના કકડા, ઘાસ, સાફ લુગડાના કકડા કે એવું કાંઈ તળાખે મુકીને તે ઉપર શીશીઓ ગોઠવવી, પછી તે વાસણને આંચ લગાડવી; આ આંચ ધીમી હોવી જોઈએ, જેથી શીશીઓ ફાટી જાય નહિ, પણ વાસણનું પાણી ને શીશીઓમાંનું દુધ ગરમ થઈ જાય; જ્યારે કોઈ વસ્તુ ગરમ થાય છે, ત્યારે તે વધારે જગ્યા શેકે છે. એ નિયમ પ્રમાણે શીશીઓની અંદર રહેલ દુધ ગરમ થશે એટલે તે બૂચને અડકશે, ને જે થોડીક ખાલી જગ્યા રાખી દશે, તે પૂરાઈ જશે. આટલું થવા માટે વાસણને ચૂલા ઉપર અડધા કલાક સુધી રાખવું બસ છે. વાસણની અંદરનું પાણી ધીમે ધીમે ગરમ થતું જાય, તો શીશીઓ ફાટવાનો સંભવ જોણો રહે. શીશીઓની અંદરનું દુધ ગરમ થઈ જાય અને વાસણનું પાણી ઠરી જાય એટલે શીશીઓ અંદરથી બહાર કાઢીને મુકી રાખવી; પછી જેમ જરૂર પડે તેમ અડેક શીશીનો બૂચ ઉઘાડીને અંદરનું દુધ બાળખને પીવા આપવું. આ પ્રમાણે ગરમ થયેલું દુધ કેટલાક દિવસો સુધી સારી હાલતમાં રાખીને પહેલાં ખા.

ઉપર પ્રમાણે ગાયના દુધને ગરમ કરવામાં પછી પણ તે બધાં બાળકોને માફક આવતું નથી; જેઓને તે માફક આવી નથી, તે બાળકોને ઉપાયો લેવાની જરૂર રહેતી નથી; જે ગરમ કર્યા પછી દુધ અચ્છતાવાળું નહિ તેની ખાઈકોએનિટ ઓફ પોટાશ એક ચપટી ભરીને નાખવો. વળી દુધમાં પાણી ભેળવ્યું હોય અંદરનો સાકરનો ભાગ કમી થઈ ગયો હોય છે એટલે ખીજી દુધની સાકર (milk-sugar) ની તેમાં ઉમેરવી પડે છે. આ દુધની સાકર જીવન રસાયણ-ઓપધો વેચનારની દુકાને “સેકમ લેડીસ” ના નામથી વેચાય છે; કેમ કે જીવન રસાયણની બધી દવાઓની બનાવટમાં તે મુખ્યત્વે કરીને હોય છે. તે એક દ્રાવ દર પાશોર દુધમાં નાખવો એટલે દુધમાં ગળપણ આવી જશે. આટલો ફેરફાર થવાથી ગાયનું દુધ બાળકને પીવા યોગ્ય થાય છે. ક્યારેક બાળક બહુ નબળું હોય, તો આવી સારી રીતે તૈયાર થતું દુધ પણ પચાવી શકતું

નથી ને ઝાડો કે આંકડી થઈ આવે છે; વખતે તેને હલદી થાય છે, ને તેમાં દુધના ગળાશ નીકળે છે. આવે સમયે “ મેલીન્સ કુડ ” જે તૈયાર આવે છે તે દુધ સાથે આપવાથી ઘણીવાર બચ્ચાં-ઓને માફક આવે છે, અને બચ્ચાંનું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે. બીજી ડોઈ જાતનો ખોરાક અનુકૂળ થાય નહિ, તે વખતે તે ઉપયોગી થઈ પડે છે; માતાના દુધમાં રહેલ સ્વદળાં તત્ત્વો તેથી પૂરાં પડે છે, એટલુંજ નહિ, પણ ગાયના દુધમાં બ્યારે તે બળે છે, ત્યારે તેને લીધે ગાયનું દુધ પણ પચવાને લાયક થાય છે; અને તે મિશ્રણ માતાના દુધને લગભગ બંધી રીતે મળતું આવે છે. જે સ્થળે અને જે વખતે ‘ગાયનું’ દુધ પણ મળી શકતું નથી, તે સ્થળે અને તે સમયે “ મેલીન્સ સેક્ટો ડીક્રીકા ” આવે છે, તે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે કેમકે તેમાં દુધ ભેળવેલું હોય છે.

મેલીન્સકુડને દુધ સાથે ભેળવીને તૈયાર કરવામાં આવે, તો તેમાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો જોવામાં આવે છે, તે બાળકની માતાના દુધમાં રહેલ તત્ત્વો સાથે સરખાવતાં કેટલું મળતાપણું બતાવે છે તે જાણી શકાશે.

પાણી.	સાકારાદિ પદાર્થ.	ચરબી.	આલ્બ્યુમીન.	ક્ષાર.
૮૫.૩૪	૬.૯૫	૨.૪૫	૪.૪૫	૦.૦૭૨

મેલીન્સકુડની જરૂર પડે તો આપી શકાય તે માટે તેની બનાવવાની રીત ને પ્રમાણ નીચે આપ્યાં છે:-

મેલીન્સકુડ કેટલું ભેળવવું એ સૌથી પહેલો સવાલ છે. જે બાળક ત્રણ માસથી નાની ઉંમરનું હોય તો આશરે એક દ્રામ યાને ૬૦ ગ્રેનથી શરૂ કરવું વધારે સાફ છે; જે તેટલો ખોરાક દુધ સાથે આપ્યા દિવસમાં બાળક ખુશીથી કશી પીડા કે દરદ વિના લઈ શકે, તો પછી ધીમે ધીમે તે ટુકડો ભીગ વધારતા જવો. ત્રણ મહિનાથી ઉપરાંતને માટે આશરે ચાર દ્રામથી શરૂ કરવું. ત્રણ માસથી નાની ઉંમરના બાળકને માટે મેલીન્સકુડ.

મેલીન્સકુડ...૧ દ્રામ કે ૨ દ્રામ.
પાણી-ગરમ.પાણીને આશરે.
દુધ ગાયનું...૧ ઓંસ કે ૨ ઓંસ.

પ્રથમ મેલીન્સકુડને ગરમ પાણીમાં ગળા નાખવું અને પછી તેમાં દુધ ગરમ કરેલું, તાજું ને ઠંડું અથવા તો શીશીમાં રાખી મુકેલું ભેળવવું. જેવા પ્રમાણવાળું મિશ્રણ બાળકને માફક આવે તેવા પ્રમાણવાળું મિશ્રણ આપવું અને તે માટે જરૂર લાગે તેવી અજમાયેશ શરૂઆતમાં કરવી.

છ માસના બાળક માટે.

મેલીન્સ કુડ...૪ દ્રામ કે ૬ દ્રામ.
પાણી-ગરમ...દોઢ પાણીને આશરે.
દુધ ગાયનું...૪ ઓંસ કે ૬ ઓંસ.

જે બાળક નોરાવર હોય, તો મેલીન્સકુડ ને દુધ બંને વધારે નાખવું, અને બાળકની ક્ષુધાની તમિ થાય તેમ કરવું. છ માસની ઉંમરનાં કેટલાંક બાળકો ચાર ચાર ઓંસ જેટલું મેલીન્સકુડ પણ લઈ શકે છે. બ્યારે બાળકને તે ખોરાક આપવો હોય, ત્યારે તે ખૂબ હસાવીને આપવો, નહિ તો તે તણાએ પડ્યો રહેશે.

અચ્ચાને કેટલી વખત તે ખોરાક આપવો તેનો કશો ચોક્કસ નિયમ નથી પણ તેનો કેટલો ખ્યાલ સાથેના કોષ્ટકપરથી આવી શકશે.

ઉંમર.	૨૪ કલાકમાં ખોરાક ઓંસ.	એક વખતનો ખોરાક ઓંસ.	દર એ ખોરાક વચ્ચે અંતર કલાક.	૨૪ કલાક માં કેટલી વખત.	રાતમાં કેટલો ખોરાક
૩ થી ૭ દિવસ સુધી.	૧૦ થી ૧૫	૧ થી ૧ $\frac{૧}{૨}$	૨	૧૦	૨
૨ થી ૩ અઠવાડીયા સુધી.	૧૫ થી ૩૦	૧ $\frac{૧}{૨}$ થી ૩	૨	૧૦	૨
૪ થી ૫ અઠવાડીયા સુધી	૨૨ થી ૩૨	૨ $\frac{૧}{૨}$ થી ૩ $\frac{૧}{૨}$	૨ $\frac{૧}{૨}$	૯	૧
૬ થી ૩ માસ સુધી.	૨૪ થી ૩૬	૩ થી ૪ $\frac{૧}{૨}$	૨ $\frac{૧}{૨}$	૮	૧
૩ માસથી ૫ માસ સુધી.	૨૮ થી ૩૮	૪ થી ૫ $\frac{૧}{૨}$	૩	૭	૧
૫ માસથી ૮ માસ સુધી.	૩૩ થી ૪૨	૫ $\frac{૧}{૨}$ થી ૭	૩	૬	૦
૯ માસથી ૧૨ માસ સુધી.	૩૭ થી ૪૫	૭ $\frac{૧}{૨}$ થી ૯	૩ $\frac{૧}{૨}$	૫	૦

આ કોષ્ટક માત્ર ખ્યાલ આપવા માટે આપેલું છે, તેને અનુસરવા કરતાં બાળકની પ્રકૃતિ ટેવને અને પાચનશક્તિને અનુસરવાની વધારે જરૂર છે. જે મેલીન્સક્રુડ પચતું ન હોય તો, તે કુદ બેળવતું નહિ ને માત્ર મેલીન્સક્રુડ ગરમ પાણીમાં પલળી જાય એટલે આપવું.

બાળકને કેટલી સુદૃઢ સુધી ધવરાવવું એ બહુ અગત્યનો સવાલ છે. માતાને રજાદર્શન ૨ ત્યારથી તેના કુદમાં થોડો થોડો ફેર પડવા લાગે છે. આશરે એક વર્ષ થાય તે પછી બાળ માતાએ ધવરાવવું બંધએ નહિ. જે બાળકો બે ચાર વર્ષ સુધી ધાબ્યા કરે છે. તે શરીર નબળાં થઈ જાય છે, તેમાં પણ જ્યારે માતા સગર્ભા હોય છે, ત્યારે જે બાળક ધાવે છે તો અંગ બહુજ અપકવ રહે છે, તે લોકો તેમ ઉછરેલ બાળકને “પારધો” લાગ્યો છે એમ કહે

કબજાતના અનુભવેલા ઉપાયો

(લેખક: વેદ શીવજી જ્ઞાનાલય મું. કચ્છ માંડવી.)

મે. રા. રા. ધન્વન્તરિ માસિકના તંત્રી સાહેબ જી,

વીરાનગર.

વિનંતિ સાથે લખવાનું કે કબજાતના અનુભવેલા કેટલાક ઉપાયો આ સાથે લખી મોકલ્યા છે તે ધ્યાન સહેલા છે જેથી માણસોને ધણાજ ઉપયોગમાં આવશે માટે આપ આપના લોકપ્રિય ધન્વન્તરિ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરશો એવી આશા છે. હાલની સેવા આકરી દરમાવશો.

૧. હેમજ, સોનામુખી, ગુલાબનાં ફૂલ, કાળા દ્રાક્ષ, સાકર અને બદામનાં બીજ. સર્વે સરખે વજનને લેવાં અને તેને ખાંડી ફૂટી અરધા અરધા તોલાની ગોળાઓ બનાવવી, ગોળા ૧ રાત્રે સૂતી વખતે ખાવાથી દરન સાફ ઉતરશે, પેટ સાફ થશે. આમાં કાળા દ્રાક્ષ લખી છે તેમાંથી બીજ કાઢી નાખવાં અને બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી છોડાં કાઢી નાખી પછી વાપરવી.

૨. શુક, મરી, પીપર, પીપળાચૂળ, નસોતર, સર્વે સરખે વજનને લેવાં તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી ૩૦ થી ૬૦ ગ્રેન શરીરની શક્તિ પ્રમાણે ગોળ સાથે લેવું.

૩. હરડે, બહેળાં, આમળાં. ત્રણે ચીજો સરખે વળને લઈ ચૂર્ણ કરવું. શરીરની શક્તિ પ્રમાણે તોલો ૦ થી ૦૧ રાત્રે ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત ખરોબર સાફ ઉતરશે.

૪. હરડે તોલો ૧, કાળા દ્રાક્ષ તોલો ૨ મેળવી તોલો ૦૧ ની ગોળા રાત્રે સુતી વખતે પાણી સાથે લેવાથી સવારે પેટ સાફ થશે.

૫. નસોતર પૈસા ૨ બાર, પીપર પૈસા ૪ બાર, હરડે પૈસા ૫ બાર. ત્રણે ચીજોનું ચૂર્ણ કરી ગોળની સાથે ચણા જેવડી ગોળાઓ કરવી. શક્તિ પ્રમાણે ગોળા ૧ થી ૨ રાત્રે પાણી સાથે લેવી.

૬. હેમજને ગૌમૂત્રમાં એક દિવસ બીજવી સુકવવી. પછી ધીમાં તળવી અને ચૂર્ણ કરવું. તેમાં સંચળનું ચૂર્ણ ખરોબર મેળવી રાખવું. તેમાંથી શક્તિ પ્રમાણે તોલો ૦૧ ની ફાફી રાત્રે પાણી સાથે લેવી.

૭. હરડે, હોંગ, ધાણા, એરંડાનું ત્રૂળ, જવખાર, બીકલોણ, સીંધવ અને વાવડોંગ આ સર્વે ચીજો તોલો એક એક લેવી, અને નસોતર તોલો ૩ લેવો. તેનું ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી શક્તિ પ્રમાણે પાણી સાથે આપવું.

૮. હેમજ પૈસા ૪ બાર ધીમાં તળવી, તેમાં સાકર પૈસા ૪ બાર મેળવી ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી તોલો ૦૧ થી ૦૧ રાત્રે પાણી સાથે લેવું.

૯. હરડે પૈસા ૧ બાર, સુંઠ પૈસા ૧ બાર મેળવી ચૂર્ણ કરી બેઆનીથી પાવલી બાર પાણી સાથે ફાફી ભરીવી.

૧૦. નસોતર પૈસા ૩ બાર, સંચળ પૈસા ૧ બાર, સીંધાલુણ પૈસા ૧ બાર, હરડે પૈસા ૧ બાર. સર્વે મેળવી લીંબુના રસમાં ચણા જેવડી ગોળાઓ કરવી. ગોળા ૧ રાત્રે પાણી સાથે લેવી એટલે સવારે પેટ સાફ થશે.

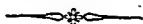
૧૧. સોનામુખીનાં પાન પૈસા ૩ બાર, મરી પૈસા ૧ બાર. અને ચીજોને વાટી બાંગરાના રસમાં ચણા જેવડી ગોળાઓ કરવી. ગોળા ૧ થી ૨ રાત્રે પાણી સાથે ગળવી.

૧૨. નસોતર પૈસા ૨ બાર, એળાઓ પૈસા ૧ બાર. અને ચીજો મેળવી ગોળની સાથે ચણા જેવડી ગોળાઓ કરવી. ગોળા ૧ રાત્રે પાણી સાથે ખાવી.

૧૩. હરડે, બહેળાં, આમળાં, સુંઠ, પીપર અને મરી સર્વે સરખે વળને લઈ ગોળમાં ગોળા કરવી. ચણા પ્રમાણે ગોળા ૧ થી ૨ રાત્રે સાંજે ખાવાથી દસ્ત ખરોબર સાફ આવશે.

૧૪. સોનામુખીનાં પાન, ગુલાબનાં ફુલ, એળાઓ, નસોતર, ગરમાળાનો ગોળ, અને સાકર સર્વે સરખે વળને લઈ ચૂર્ણ કરી પાણીથી ગોળાઓ ચણા પ્રમાણે કરવી. તે સવારસાંજ એકેક ગોળા પાણી અથવા દુધની સાથે ખાવી, જેથી મળશુદ્ધિ સારી થશે.

૧૫. ઇંદ્રવારણ નંગ ૧ સારું પાકેલું લઈ તેમાં સીંધાલુણ તોલો ૧ અને સંચળ તોલો ૧ ભરવાં; પછી તેના ઉપર ઘઉંનો લોટ મોપડી થર દેવો, પછી સુકામાં નાંખી ખરોબર શેકવો, તે ઘઉંનો લોટ પાકી જાય ત્યારે કાઢી લેવું. અને લોટ ઉખાડી નાખવા, અને ઇંદ્રવારણને ખલમાં વાટવું. તે ખરોબર ગોળા વાળવા જેવું થાય ત્યારે ચણા પ્રમાણે ગોળાઓ વાળવી. સવાર સાંજ એકેક ગોળા દુધ અથવા પાણી સાથે લેવી. પાચનશક્તિને સુધારી દસ્ત સાફ લાવે છે, અને ભૂખ સારી લગાડે છે.



વૈદ્યે જાણવાએગ જ્યોતિષની જાણતો.

(લેખક—ત્રી.)

અમારા કેટલાક વાંચક વર્ગ તરફથી લખાઈ આવ્યું છે કે કોઈ દરદીની સારવાર કરતી વખતે તેની આયુષ્ય મર્યાદા કેટલી છે તે જાણવામાં આવે તો દરદીની સારવાર કરવામાં ઠીક પડે. આ રીતે લખાઈ આવ્યાથી અમે આ લેખ લખેલો છે, જે વૈદ્યકીય ધર્મો કરનારને અને અન્યને પણ ઉપયોગી થઈ પડશે.

વૈદકશાસ્ત્રમાં રોગીની અદ્યવિધ પરીક્ષા કરવાનું કહેલું છે. તેમાં ગ્રહપરીક્ષા પણ એક છે. ગ્રહપરીક્ષા ન જાણનાર વૈદ્ય દરદીની સારવાર કરવામાં વખતે નિષ્ફળ નિવડે છે. વૈદ્યકીય ધર્મો કરનારમાંથી જ્યોતિષ અને વૈદકનું જ્ઞાન ધરાવનાર ધણા થોડા હોય છે. દરદીની જન્મકુંડલી કે જન્મોત્તરી ઉપરથી તેનું આયુષ્ય કેટલું છે તે જાણવામાં આવ્યું હોય તો દરદીની સારવાર કરવામાં વૈદ્ય કે ડોક્ટરને વધારે હાંમત રહે છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે:-

“નખળા મહાગ્રહ હોય તો, નહિ ઉગર્માની આશ;
ઔષધ કરીને રાખવો, ઇશ્વર પર વિશ્વાસ.”

આ ઉપરથી એમ નથી થતું કે જ્યોતિષશાસ્ત્ર પ્રમાણે જન્મનું આયુષ્ય આવી રહેલું જણાય તેની દવા ન કરવી. વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે કે:-

યાવત્ પ્રતિક્રિયા કુર્યાત્, યાવત્ચ્છવસતિમાનવ ।

કદાચિત્ દૈવયોગેન, દ્રષ્ટરિષ્ટાપિ જીવતી ॥

સાવાર્થ:-જ્યાં સુધી દરદીના આસોન્ધ્રીસ આણુ હોય ત્યાં સુધી વૈદ્યે દવા કરવી, કારણ કેદાપી દૈવયોગે કરીને પણ મર્ણોન્મુખ થએલો માણસે જીવે છે.

“જાતકાલંકાર” નામના જ્યોતિષના ગ્રંથના પાંચમા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:-

દરેક માણસે આયુષ્ય વિષે પ્રથમજ જ્ઞેવાનું છે, પરંતુ જ્યારે દૈત્ય દેવતાઓએ સમુદ્રમંથન કરીને ઝીઠ રત્ન કાઢ્યાં તેમાં અમૃત પણ નીકળ્યું હતું. પછી તે અમૃત પીને અમર થવાને ઇચ્છતા એવા દેવોએ શ્રીકૃષ્ણને વિનંતી કરી, ત્યારે ભગવાને તે અમૃત દેવતાઓને પાયાથી તેઓ રાજ થયા. તેવીજ રીતે દરેક માણસને પોતાના આયુષ્યથી કાંઈજ વધારે નથી, એવું પ્રાચીન કાળના આર્યોએ કહેલું છે, પરંતુ દરેક માણસે પોતાનું આયુષ્ય ગ્રહના યોગથી કેટલાં વર્ષ ભોગવે છે તે સર્વ કહ્યું છે. ॥ ૧ ॥

પહેલા યોગમાં લગ્નનો સ્વામી જળવાન થયો હોય અને તેનાપર કેન્દ્રસ્થાને રહેલાની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો તે માણસ શુભવાન, સંપત્તિવાન, અને લાંબા આયુષ્યવાળો થાય છે.

બીજા યોગમાં જન્મકાળે શુભગ્રહ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને ચંદ્રમા ઉચ્ચસ્થાનકે રહ્યો હોય તથા લગ્નનો સ્વામી લગ્નભુવનમાં રહીને જળવાન હોય તો તે માણસનું સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય થાય ॥૨॥

પહેલા યોગમાં લગ્નભુવન વા ચંદ્રમાંથી કેન્દ્રસ્થાનમાં શુભ ગ્રહ રહ્યો હોય અગર ગુરુજને હોય વા આદિમા ભુવન ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય અથવા આદિમે પાપગ્રહ રહ્યા હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય સત્તર વર્ષનું. જાણ્યું.

બીજા યોગમાં શુભગ્રહ મૂળ ત્રિકાલમાં હોય, વા સુર ઉચ્ચસ્થાનમાં હોય તથા લગ્નજે જળવાન હોય તો એવી વર્ષનું આયુષ્ય જાણ્યું. ॥ ૩ ॥

પહેલા યોગમાં યુધ બળવાન હોય અને કેન્દ્રસ્થાનકે રહો હોય તથા આઠમે કોઈ ગ્રહ ન હોય તો તે માણસનું ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું, પરંતુ આઠમે શુભગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો આઠાસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં ગુરૂ પોતાની રાશીમાં રહો હોય તો સત્તાવીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં ચંદ્ર પોતાના ઘરમાં અગર લગ્ને રહો હોય તથા સાતમે શુભગ્રહ રહો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૪ ॥

પહેલા યોગમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી નવમે અગર લગ્ને રહો હોય અથવા લગ્ન ભુવનનો સ્વામી આઠમે રહો હોય અને તેની ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો ચોવીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી તથા લગ્ન ભુવનનો સ્વામી આઠમેજ રહો હોય તો સત્તાવિસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં પાપગ્રહની સાથે ગુરૂ લગ્ને રહો હોય અને તેની ઉપર ચન્દ્રમાની દૃષ્ટિ પડતી હોય તથા આઠમે કોઈ પણ ગ્રહ રહો હોય તો જાવીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૫ ॥

પહેલા યોગમાં પાપગ્રહની સાથે લગ્ને ચન્દ્રમા ન હોય પણ લગ્ને ગુરૂ હોય અને આઠમે કોઈ ગ્રહ ન હોય તેમ કેન્દ્રસ્થાનમાં શુભ ગ્રહ રહો હોય તો સત્તર વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શુક્ર તથા ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય,

ત્રીજા યોગમાં ગુરૂ કંકે લગ્નમાં હોય તથા શુક્ર કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય,

ચોથા યોગમાં રતી લગ્ને અગર આઠમે હોય,

પાંચમા યોગમાં ચન્દ્રમા લગ્ને અગર આરમે હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું જાણવું. ॥ ૬ ॥

પહેલા યોગમાં પાંચમા નવમા તથા અઠમા ભુવનને વિષે વા કેન્દ્રસ્થાનમાં પાપ ગ્રહ ન રહો હોય હોય, ધન અથવા મીન લગ્નમાં તથા કેન્દ્રસ્થાનને વિષે ગુરૂ અથવા શુક્ર હોય તેમજ આઠમા અથવા નવમા ભુવન ઉપર શુભ ગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં લગ્ન ભુવનથી અગર ચન્દ્રમાથી આઠમા ભુવનમાં કોઈ ગ્રહ ન હોય અને ગુરૂ તથા શુક્ર બળવાન હોય તો તે માણસ પૂરેપૂરું એકસો આઠ વર્ષનું આયુષ્ય જોગવે.

ત્રીજા યોગમાં શુભ ગ્રહ પોતાની રાશીમાં હોય તથા ચન્દ્રમા ઉચ્ચ સ્થાનમાં લગ્ને રહો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૭ ॥

પહેલા યોગમાં ધન અગર મીન રાશીના અર્ધ ભાગમાં જે લગ્ન હોય અને યુધ વૃષભ રાશીમાં રહો હોય; તેમ બીજા ગ્રહ ઉચ્ચ સ્થાનમાં રહો હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું જાણવું.

બીજા યોગમાં ગુરૂ અને શુક્ર કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તથા ચન્દ્રમા અગીઆરમે સ્થાને રહો હોય તો એકસો વિસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં શુક્ર મીન લગ્નમાં હોય અને ચન્દ્રમા આઠમે રહો હોય તેમ તેની ઉપર શુભ ગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તથા ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૮ ॥

પહેલા યોગમાં લગ્ન ભુવનનો સ્વામી આઠમે રહો હોય, ચંદ્રમા દશમે રહો હોય ને ગુરૂ બળવાન હોય અને બીજા ગ્રહ નવમે હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું જાણવું.

ખીજ યોગમાં ગુરુ અને ચન્દ્રમા કર્ક લગ્નમાં રહ્યા હોય અને શુભ ગ્રહ સાથે યુધ્ધ અને શુક્ર ત્રીજે છઠ્ઠે તથા અગ્નિયારમે સ્થાને વા કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યા હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં રવી, મંગળ, અને ચંદ્રી ગુરુના નવ માસમાં હોય વા કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અથવા લગ્ને ગુરુ હોય અને બાહીના જોડલા ગ્રહ હોય તેટલાં આઠમે અગર ખીજ ભુવનમાં હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય પચાસી વર્ષનું જાણવું. ॥ ૯ ॥

પહેલા યોગમાં શુભ ગ્રહના નવમાંશમાં જે પાપગ્રહ રહ્યા હોય,
ખીજ યોગમાં લગ્નથી ત્રીજા, છઠ્ઠા, દશમા અને અગ્નિયારમા સ્થાનમાં જે પાપ ગ્રહ રહ્યા હોય અને,

ત્રીજા યોગમાં શુભ ગ્રહ કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યા હોય તો એકસો વિંશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું પરંતુ કોઈ પુરુષને સૂર્ય અથવા મંગળ આઠમા સ્થાને રહ્યા હોય તો તેનું આયુષ્ય એકસો ત્રીસ વર્ષનું ગુરુ છે એમ સમજવું.

ચોથા યોગમાં લગ્ન ભુવનનો સ્વામી અગર ગુરુ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તથા
પાંચમા યોગમાં પાંચમા અગર આઠમા ભુવનમાં વા કેન્દ્રસ્થાન વિષે પાપ ગ્રહ ન રહ્યા હોય તો એકસો આઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૦ ॥

પહેલા યોગમાં પાપગ્રહ ચોથા અગર નવમા ભુવનમાં રહ્યા હોય વા શુભગ્રહ નવ માંશમાં હોય અથવા સમરાશીના નવ માંશમાં હોય,

ખીજ યોગમાં શુભગ્રહ ખીજ તથા બારમા ભુવનમાં હોય અને ચન્દ્રમા ખીજે રહ્યા હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. વળી તે ધનવાન પણ હોય.

ત્રીજા યોગમાં શુભ ગ્રહની સાથે લગ્ન ભુવનનો સ્વામી લગ્નેજ રહ્યા હોય અને આઠમા ભુવનનો સ્વામી આઠમેજ રહ્યા હોય તથા ખીજ ગ્રહોની દૃષ્ટિ પડતી ન હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ચોથા યોગમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી અથવા લગ્ન ભુવનનો સ્વામી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને બળહીન રહ્યા હોય તો ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૧ ॥

પહેલા યોગમાં આપોક્તીમ સ્થાનને વિષે લગ્ન ભુવનનો સ્વામી અને ચન્દ્રમા બળહીન રહ્યા હોય અને તેની ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો બત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ખીજ યોગમાં પાપગ્રહની મધ્યમાં સૂર્ય લગ્ને રહ્યા હોય તો એકસો ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

કેન્દ્રસ્થાન—૧-૪-૭-૧૦ ગણાય છે.

પશુદેવ—૨-૫-૮-૧૧ ગણાય છે.

આપોક્તીમસ્થાન—૩-૬-૯-૧૨ ગણાય છે.

ત્રિકોણસ્થાન—૫-૮ સ્થાનને કહે છે.

ત્રીજા યોગમાં ગુરુ બારમે અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યા હોય અને નવમા છઠ્ઠાવા ત્રીજા સ્થાનમાં પાપગ્રહની સાથે લગ્ન ભુવનનો સ્વામી રહ્યા હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય ત્રણ વર્ષનું જાણવું.

ચોથા યોગમાં ચન્દ્રમા અને મંગળ કર્ક લગ્ન વિષે રહ્યા હોય, અને કેન્દ્રસ્થાનમાં તથા આઠમા ભુવનને વિષે કોઈ ગ્રહ ન રહ્યા હોય તો ત્રણ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૨ ॥

પહેલા યોગમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી લગ્ને રહ્યા હોય તથા આઠમા ભુવનમાં શુભ ગ્રહ

રહ્યો હોય તો ચાળીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. પરંતું લગ્નજીવનનો સ્વામી આઠમે હોય અને આઠમા જીવનનો સ્વામી લગ્ને હોય તો પાંચવર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શની અને રવી મકરરાશીમાં હોય વા ત્રીજો અગર છઠ્ઠે રહ્યા હોય અને આઠમા જીવનનો સ્વામી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તો સુવાળીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં શુભ ગ્રહ નવમાંશમાં અથવા શુભગ્રહની રાશીમાં શુભ ગ્રહજ રહ્યો હોય તો ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૩ ॥

પહેલા યોગમાં લગ્નજીવનના સ્વામી ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય, શુભગ્રહ બળવાન હોય અને ચન્દ્રમા કોઈ જીવનમાં રહ્યો હોય પણ જે શુભ ગ્રહના નવમાંશમાં રહ્યો હોય તો તોતેર વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં ચન્દ્રમાથી આઠમે પાપગ્રહ રહ્યો હોય તો તે માણસનો દિવસે જન્મ થયો છે એમ જાણવું અને તે મધ્યમ આયુષ્યવાળો જાણવો.

ત્રીજા યોગમાં શની વિષમજીવનની ગ્રંથમાં હોય તો તથા,

ચોથા યોગમાં લગ્નજીવનનો તથા બારમા જીવનનો સ્વામી અને આઠમા જીવનનો સ્વામી બળહીન હોય તો પચ્ચીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૪ ॥

પહેલા યોગમાં પાપગ્રહની સાથે સૂર્ય ઠક્ લગ્નમાં હોય તથા દશમે ચન્દ્રમા અને શુક્ર કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તો પચાવન વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શુક્ર ચોથે અગર દશમે હોય; ચન્દ્રમા બારમે અગર આઠમે હોય અને શુક્ર તથા શુક્ર એક રાશીમાં કોઈ સ્થાને વિષે રહ્યા હોય તો પચાસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં લગ્નજીવનના સ્વામીની સાથે ચન્દ્રમા બારમે, છઠ્ઠે ને આઠમે એમાંથી એકાદ સ્થાને હોય તો અઠ્ઠાવન વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૫ ॥

પહેલા યોગમાં આઠમા જીવનને વિષે શુભગ્રહ હોય અને છઠ્ઠે આઠમે તથા બારમે એમાંથી એકાદ સ્થાને લગ્ન જીવનનો સ્વામી પાપગ્રહની સાથે રહ્યો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં રવીની સાથે ચન્દ્રમા તથા લગ્નજીવનનો સ્વામી આઠમે રહ્યો હોય અને શુક્ર કેન્દ્રસ્થાનમાં ન રહ્યો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં સૂર્ય પોતાના શત્રુ તથા મંગળની સાથે ન હોય અને લગ્ને હોય; તથા શુક્ર કોઈ સ્થાનમાં બળહીન હોય અને બારમે અગર પાંચમે ચન્દ્રમા હોય તો સત્તર વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૬ ॥

પહેલા યોગમાં નવમા જીવનને વિષે પાપગ્રહ તથા શુભગ્રહ હોય તો એકસો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું અને તે ગ્રહ પાપગ્રહના નવમાંશમાં અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યો હોય તો એવીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં પાપગ્રહની રાશીને વિષે પાપગ્રહ રહ્યો હોય અને શુભ ગ્રહની રાશીમાં શુભગ્રહ રહ્યો હોય અને લગ્નજીવનનો સ્વામી બળવાન હોય તો અઠસો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં પાપગ્રહ તથા શુભગ્રહ પાંચમે હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૭ ॥

પહેલા યોગમાં ધનરાશીના નવ માસમાં અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં શુભગ્રહ રહ્યા હોય તો તે માણસનું સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શુભગ્રહ તથા પાપગ્રહ બીજા ત્રીજા અને ચોથા સ્થાનમાં રહ્યા હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં ચન્દ્રમાથી અગર લગ્નલુવનથી પ્યારમે અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં આહમા લુવનનો સ્વામી રહ્યા હોય તો અઘૂવીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ચોથા યોગમાં કેન્દ્રસ્થાનની અંદર શુભગ્રહ રહ્યા ન હોય અને આયુષ્યલુવનમાં એટલે આહમા લુવનમાં કોઈ શુભગ્રહ રહ્યા હોય તો ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૮ ॥

પહેલા યોગમાં ચંદ્રમા ક્ષીણ હોય અને પાપગ્રહ આહમે પડ્યો હોય અને આહમાં લુવનનો સ્વામી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને લગ્નલુવનનો સ્વામી બળહીન હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય સમજવું.

બીજા યોગમાં આપોક્લીમસ્થાનમાં શુભગ્રહ હોય, શની અને ચન્દ્રમા છટે અગર આહમે રહ્યા હોય તો વીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૯ ॥

પહેલા યોગમાં બીજા, આહમા અને પ્યારમા સ્થાનને વિષે રાહુ અગર ચન્દ્રમા ન હોય અને બે પાપગ્રહ રહ્યા હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શની અગર રવી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને મંગળ લગ્ન લુવનમાં હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં લગ્ન લુવનની અંદર ગુરુ શુક્ર અગર મંગળ અને બીજા પાપગ્રહ પાંચમે રહ્યા હોય તો થોડું આયુષ્ય ભોગવે.

ચોથા યોગમાં સૂર્ય સાથે લગ્નલુવનનો સ્વામી હોય અગર શુભગ્રહ પાપગ્રહ સાથે હોય વા તેના ઉપર પાપગ્રહોની દષ્ટિ પડતી હોય તો તે માણસ થોડું આયુષ્ય ભોગવે. ॥ ૨૦ ॥

આ જાતકાલંકાર શાસ્ત્રની અંદર ગ્રહને આધારે રહેલા યોગ પ્રમાણે આવરદાના યોગો આવેલા છે. પરંતુ તે આયુષ્ય સદાચારી પૈસાવાળા અને પુન્ય કરવાળાઓને સારભૂત છે ॥ ૨૧ ॥

આવરદાના યોગોમાં સૂર્યોદય નવ ગ્રહોનું બળાબળ જોઈ વિચારી ફળ કહેવું; કારણ કે બળવાન ગ્રહો સાથે રહ્યા હોય તો બરાબર ફળ આપે છે; અને જે નિર્બળ ગ્રહ રહ્યા હોય તો બરાબર ફળ આપે તોયણ થોડું આયુષ્ય ભોગવે. ॥ ૨ ॥

શ્રી ગણેશ કવિએ જાતકશાસ્ત્ર જાણનારાઓને માટે “જાતકાલંકાર” ગ્રંથના પાંચમા અધ્યાયની અંદર આયુષ્યના યોગના ૨૨ વૃત વર્ણવેલા છે. જે અને અને આવેલા છે.



કેટલાંક ઉત્તમ પાચક-સારક ચૂર્ણો.

(લેખક—ત્રી.)

આપણે હજારો મનુષ્યોને એવી ફરયાદ કરતાં સાંભળીએ છીએ કે, મને રાત્રે બરાબર નિદ્રા આવતી નથી, સવારમાં ખુલાસેથી દસ્ત થતો નથી અને ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી. દસ્ત સાફ આવવા માટે ને ખોરાક પાચન થવા માટે મેં ઘણી જાનની દેશી વિસાવતી અને યુનાની દવાઓ લીધી પરંતુ તેથી કંઈ પણ ફાયદો જણાયો નથી. હવે તો અમારી દવાઓ ઉપરથી ગદા પણ જતી રહી છે. અનેક જાનની પેટનું દવાઓ કાઢી લોકો અમારા પૈસા હગી લે છે ને દવાનો ગુણ તો જણાતોજ નથી. આ ફરીયાદનો નિદાન જે આપણેથી થતો હોય તો પાચન કરનાર ઉત્તમ આપણેનાં ચૂર્ણ અમે નીચે લખીએ છીએ.

(૧) ક્ષુધા લાગવાનો ઉપાય.

પીપર સીધવ વાયવીડંગ ચીત્ર,
મરી હૈડ મીઠું ને અન્નમો પવિત્ર. ॥ ૧ ॥
જવખાર ને સુંઠ ને હાંગ લીજે,
મનશીલ ને ગંધક ચૂર્ણ કીજે. ॥ ૨ ॥
ગોળા બોરના જેવડી પ્રાતઃ ખાએ,
ધણા કાળતી તે ક્ષુધા દીપ્ત થાએ. ॥ ૩ ॥
રેવા માસ રોવે ટકોદર સમોલે,
જેવી અગ્નિમાં આન્યની આહુતી દે. ॥ ૪ ॥

(૨) દાવાનળ ચૂર્ણ.

ત્રિકુટ ને ખીજ તંતણી તજ ને વાયવીડંગ,
છર ને અન્નમોદ એ, ગંધક હૈડ લવંગ. ॥ ૧ ॥
ગંધક હૈડ લવંગ, ખીડ લવણુ રસ કીજે,
ધાણા નાગરવેલ, પત્ર ગુટીકા ખલી દીજે. ॥ ૨ ॥
રેવાં અણ્ણુ અનેક, ઉદરના રોગ હરીજે,
હોય ટકોદર હારી, ચૂર્ણ દાવાનળ દીજે. ॥ ૩ ॥

(૩) ત્રિભુવનવિજય પ્રતાપ ચૂર્ણ.

પારો ગંધક પીપર, તજ સીધવ વજનાગ,
હાંગ લવંગ વીડંગના, સરખો લે મરી ભાગ. ॥ ૧ ॥
સરખો લે મરી ભાગ, લીધુ રસ ગુટીકા કરણી,
અણ્ણુ અગ્નિમંદ, ઉદય વ્યાધિ સૌહરણી. ॥ ૨ ॥
રેવા રામ આ બાણુ, રસાયન ગુટિકા ખાએ,
ત્રિભુવનવિજય પ્રતાપ, અવર જઠરાનળ થાએ. ॥ ૩ ॥

(૪) રામરસ ચૂર્ણ

પારો ગંધક ત્રીફળા સુંઠ સાર,
સાજખાર સેધવ ને સંચળ પ્રકાર. ॥ ૧ ॥
વજનાગ ખીત્રો પીપર ને મરી દે,
ખીડ લવણુ જવખાર સીધુ લવણુ લે. ॥ ૨ ॥
ખલી ચૂર્ણ સંભાગતું બોર ખાએ,
ગયો અગ્નિ તે પણુ પ્રગટ સઘ થાએ ॥ ૩ ॥
રેવા અગ્નિમંદ, જેને દોષ હરવો,
અહરનિશ આરામરસ સુખ ધરવો. ॥ ૪ ॥

નંબર ૧ નું લેવાથી ટકોદર (ભીમસેન) ના જેવો અગ્નિ પ્રગટ થાય છે. ભીમસેન દરરોજ બહાતર મથુનો ખીચડો ખાતો હતો તેના જેવી ક્ષુધા લાગે. નંબર ૨ ના દાવાનળ ચૂર્ણથી પણ તેવીજ ક્ષુધા લાગે છે. નંબર ૩ ના ત્રિભુવનવિજય ચૂર્ણથી રામના બાણની પેઠે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તેમજ નંબર ૪ ના રામરસ ચૂર્ણનો પણ તેવોજ શુભ છે.

ઉપરનાં ચૂર્ણો ને ગુટીકાઓથી જો તમારો એ રોગ નાશુદ ન થાય તો પછી કવી લોહાગરાજ કહે છે તેમ.

નારાયણં મજતરે, જઠરેણ્યુક્ત

નારાયણં મજતરે પવનેનન્ યુક્ત ।

નારાયણં મજતરે ભવભિતિભિતા

નારાયણાત્પરત્તરં નહિં કિંચિદાસ્તિ ॥ ૧ ॥

આવાર્ય-હે જઠરના રોગોથી પિડા પામતાં મનુષ્યો, નારાયણ ચૂર્ણનું સેવન કરો. હે વાયુના દર્દથી પિડાતાં મનુષ્યો! નારાયણ તેલનું સેવન કરો. એ બન્ને ઉપાયોથી જો એ રોગ ન મટે તો નારાયણનું ભજન કરો. તે સિવાય બીજો અન્ય ઉપાય નથી.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

(અનુસંધાન ગત વર્ષના ડિસેમ્બરના ૫૪ ૧૬ થી)

લેખક: તંત્રી.

જો સજ્જન માહાશયોને કુદરતના ઉપચાર ઉપર શંકા નથી, ને દવાથીજ વ્યાધિ નિવારણ થાય છે એમ માનનારા છે તેને માટે ઉપરના લેખમાં બતાવેલા ઉપચારો એક આશીર્વાદરૂપ છે. પરંતુ દેશ ભક્ત એમ. કે. ગાંધી ઍરિસ્ટર કહે છે કે દુનિયામાં અચાન વૈદ ડોક્ટરોથી અને વહીવ ઍરિસ્ટરોથી પ્રભુ વર્ષને જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલું નુકસાન બીજા કશાથી થતું નથી. દાખલા તરીકે એક વહીવ કે ઍરિસ્ટર હલકા ગુન્હેગારનો કાયદાની બારીકાથી વારંવાર ખાવ કરી તેને છોડાવે અને ફરી તેવા ગુન્હા ન કરવા તેને ચોખ્ખ સલાહ ન આપે તો તે ઉત્તરોત્તર મહાન ગુન્હા કરવા લાગે અને છેવટે તેને ફાંસીની કે જન્મ દીપ્તી સજા થાય. જો આવા ગુન્હેગારને તેના કરેલા ગુન્હા માટે ચોખ્ખ શાસન મળ્યું હોય અને પછવાડેથી તેને ચોખ્ખ ઉપદેશ થયો હોય તો ફરી તે તેવા ગુન્હા કરે નહિ. કારણ ગુન્હા કરવાથી સજ્જણ કેટલું દુઃખ સહન કર્યું પડે છે તેની તેને ખબર પડે, જેથી તે આગળ ગુન્હા કરતો અટકે; પરંતુ તેને ગુન્હાની સજા ન થાય ને વારંવાર તે છુટી જાય તો તેને એવી હોંબત રહે કે આપણે ગમે તેવા ગુન્હા કરીશું તો પણ આપણો વહીવ કે ઍરિસ્ટર આપણને છોડાવી દેશે. તેજ પ્રમાણે કોઈ અહસ્ત્રને રાત્રે તીખાં તમતમાં અને સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટાન્ન ભોજન ગળ્યાં હોય ને તેણે જીવ્વા ઇન્દ્રિયા વડે યદ પેટ તડાતુમ ચતાં સુધી ભોજનને ઇનસાફ આપ્યો હોય તો તેને બીજો દિવસે સવારે વિશુધ્ધિ (મુળછી) ઝાડો, પેટ ચણું કે ચુક-આવવી એવો વ્યાધિ થયા વિના રહે નહિ. આવો મનુષ્ય બ્યારે અચાન વૈદ કે ડોક્ટરના પાસે જાય છે ત્યારે તે તેને “નારાયણાત્ત કે રામબાણ” જેવી દવાઓ આપે છે. ચાલ્યાં નારાયણાત્તને માટે એવું વર્ણન કરેલું છે કે જો મંત્ર બણી નારાયણાત્ત સુકવામાં આવે તો એ બાણનું તેજ સાક્ષાત્ સર્વેના જ્વેતુ જાગૃત્યમાન હોય છે અને જો શત્રુઓ ઉપર સુકવામાં આવ્યું હોય તે શત્રુઓ જો તે બાણને સાદાંગ નમસ્કાર કરી શર્ણ ન થાય તો બાણ તેમનું શિર છેદી નાંખે. તેમજ રામબાણ પણ એવું હોય છે કે જો માણસ ઉપર તેવું બાણ સુકવામાં આવે તે માણસનો પ્રાણ લીધા વિના તે પાછું ફરેજ નહિ. તે પ્રમાણે આવા અજીર્ણ રોગીને પણ વૈદરાજ કે ડોક્ટર દવા આપે છે, અને તે દવાઓ એટલી બધી ઉચ્છ હોય છે કે તેણે આપણું હોય છે તેને ભરમ કરી નાંખે છે અને અત્યંત સુધા લગાડે છે, તેથી દર્દી ડોક્ટર કે વૈદનાં અત્યંત વખાણ કરે છે; અને કહે છે કે આપની દવા તો રામબાણ છે, આપ તો સાક્ષાત્ ધન્વન્તરિ જેવા છો. વૈદરાજ કે ડોક્ટર તેથી અત્યંત પ્રસન્ન થાય છે અને કહે છે કે અમારી દવા લેજ ને “અમારી દવાઓ એવી તો બગવાન છે કે પત્થરા ખાઈ જશે તોપણ પગી જશે. તમે જેવાર માસ અમારી દવાનું સેવન

કરો. પછી જુવો કે તમે કેટલો બધો ખોરાક ખાવ છો ? શરીરના પોષણનો આધાર ખોરાક ઉપર છે તેથી ખોરાક વધારે ખવાય તેમ શરીર વધારે બળવાન થશે અને શરીર ખુબ ખુબ થશે. ” આ પ્રમાણે કહેવાથી અજ્ઞાન મનુષ્યો અત્યંત ઝેરી દવાઓ હમેશાં લીધા કરે છે. દવાના બળથી હોનરી અને પાચક રસો ઉત્તેજિત થાય છે અને હૃદયહાર પાચક રસો પચોંદ્રિયોમાંથી હમેશાં ઝડપી કરે છે જેથી પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનારી ઇન્ડ્રિયોનો ખર્ચનો ખુટી જાય છે અને તે અવયવો નબળા પડી જાય છે ને પરિણામે તેવાં ઔષધો લીધા છતાં પણ પછી પાચન થતું નથી. આવાં ઔષધો લેનારને ખબર હોતી નથી કે ખોરાકનું પાચન દવાઓ કરતી નથી. પરંતુ પાચક રસોજ કરે છે. જે વિદ્વાન અને સમજીત વૈદ ડોક્ટર હોય છે તો તેવા મનુષ્યને પાચક ઔષધ આપી કહે છે કે આ પ્રમાણે હદ ઉપરાંત ખોરાક લેશો તો તમને ઘણું તુકશાન થશે અને પરિણામે જીંદગી જોખમમાં આવી પડશે. ખીજો દાખલો લઈએ. એક વ્યભિચારી મનુષ્ય કોઈ રોગી સ્ત્રી સાથે વ્યભિચાર કરે તેના પરિણામે તેને પ્રમેહ કે ચાંદી જેવો ભયંકર મહા રોગ થાય. આવા વ્યાધિથી રોગીના શરીરનું તમામ રક્ત વિષમય થઈ જાય છે અને તેવું ધ્યાની સૂચના પ્રમેહ કે ચાંદી દ્વારાએ આપણને મળે છે. એટલે ચાંદી કે પ્રમેહ એ કંઈ ખાસ રોગ નથી, પણ રોગનાં ચિહ્ન છે. રોગનું બીજ તો આપણા રક્તમાંજ દાખલ થયેલું હોય છે. આવા પ્રમેહ કે ચાંદીને મટાડવા માટે આપણે ઉચ્ચ દવાઓ આપી તેનાં ચિન્હોને દબાવી દઈએ છીએ. દાખલા તરીકે, ચાંદીને મટાડવા વૈદ કે ડોક્ટરો રસકપુર કે હાંગળાક જેવી ઝેરી દવાઓ અંતરોપચાર કે બાહ્યોપચારમાં વાપરે છે અથવા પારાની કે હાંગળાકની ધુણી આપે છે, જેથી એવાં ખનીજ દ્રવ્યોનાં બારીક પરમાણુઓ વરાળ દ્વારાએ આપણા શરીરનાં રક્તો દ્વારા રક્તમાં દાખલ થાય છે અને યોગ્ય વખતમાં તે ચાંદી સુકાઈ જઈ રોગનાં ચિન્હો અદ્યક્ષ થાય છે, પરંતુ એ મહા રોગજનક ખીજો તો શુભ રૂપે રક્તમાં રહેવાનું હોય છે. છતાં દર્દી અજ્ઞાનતાથી અત્યંત ખુશી થાય છે અને ફરી પોતે વિષમ સુખમાં લીધ થાય છે. પરંતુ હુંક વખતમાંજ તેના ક્ષણિક સુખનો નાશ થાય છે અને દર્દી વિરોધક અને મુનકૃષ્ણ, તાલુવામાં અથવા ગળામાં પડ જીમ ઉપર, શરીરના ગમે તે ભાગ ઉપર અથવા ઇદ્રિ ઉપર થઈ તે જગાએ મહા વેદના યુક્ત છિદ્રો (કેન્સરો) થાય છે અને અત્યંત “ બહુ પોષક ” થવાથી પરિણામે દરદીની જીંદગીનો અંત આવે છે. આવા દરદીને જે તેના ગુન્હાનું કૃણ મોગવવા દીધું હોય તો કુદરત પોતેજ એવા વિષમય પદાર્થને બહાર કાઢી નાંખી તેને આપો-આપ આરામ કરત અથવા આવા વ્યાધિને જડ મૂળથી દૂર કરવા જે ઉપાયો વૈદ ડોક્ટરોએ લેવા જોઈએ તે લઈ પછી દરદીને યોગ્ય સલાહ આપી હોય કે હવે તમે વ્યભિચારના જંદમાં પડશો તો તમારા જીવની હાનિ થશે માટે તમારે એક પતિવ્રતથી રહેવું જોઈએ. પરંતુ સ્વાર્થના અંતે અને દરદી ફરી વ્યાધિ ગ્રસ્ત થાય તો આપણો રોગગાર ચાલે તે હેતુથી અજ્ઞાન વૈદ કે ડોક્ટરો સ્વાર્થને વશ થઈ દરદીને યોગ્ય સલાહ આપતા નથી, ને દરદી રાગબાણ દવાઓ ઉપર ભરોસો રાખી વારંવાર કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી ગુન્હા કરે જાય છે. જે પરિણામે શરીરનું જીવન બળ (વાયટેલીટી) શુભાવી દૈર્ઘ્ય આખરે મરણને શરણ થાય છે.

આપણે આપણું જીવન હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાધને શુભાવીએ છીએ. સંખ્યાબંધ રોગો હદ ઉપરાંત ખાનપાનને લીધે થાય છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે “ We should not live to eat but eat to live ” આપણે ખાવા માટે જીવતા નથી, પણ જીવવા માટે ખાઈએ છીએ. સાંપ્રતકાળમાં તો પ્રજા વર્ગનો મોટો ભાગ જીવવા માટે ખાઈએ છીએ એમ માનતો નથી, પરંતુ ખાવા માટે જીવે છીએ એમજ માને છે. તેઓ એવું માને છે કે ભાતભાતનાં શાક, તરકરી, મરીમશાક તીખા, ખાટા, ખારા અને તમતમા પદાર્થો અનેક જાતનાં પકવાનો કે જે આપણી જીંદગીને ખુશ કરે છે તેવા પદાર્થો નિરંતર મળવામાં જે આનંદ છે તે છોડીને કૃત્રિમ

સ્વાદ રહીત પદાર્થ શા માટે ભક્ષ્ય કરવા ? જે તેવા પદાર્થજ આવાના હોત તો વિદ્વાન કવિ પોતાની કવિતામાં નીચે પ્રમાણે શું કરવા કહેત ?

“ આસુદીને બને શીખંડ, હરે પેટમાં ઉપજે ઠંડ ”

ભોજન આજ જમ્યા જે અમો, તેનું વર્ણન સુણજો તમે;
કમોદનો કીધો તો ભાત, દાળ તણી હતી સુંદર જાત.
દહીં ભાગીને કીધી કઢી, મોઢે નાખીતી સુંદર વડી;
ભાતભાતનાં તળીયાં ચાક, આસુદી પુરી દુધપાક.
પુરણપોળા લાડુ સાર, વડાં કચોરી ને કંસાર;
ભજ્યાં ને ભાજી તે ભલી, સુંદર શીરો ને રોટલી.
પાંચે પકવાનો કહેવાય, જમતાં જમતાં અતિ સુખ થાય;
વડાં પાપક ને રોવો સાર, તળ્યા અણાનો સ્વાદ અપાર.

વળી,

રૂપાળી પોળી પોળીએ, ઘણા ધીમાં ઝમેળીયો;

ધી ખાંડ દુધ પાકમાં, સ્વાદ જુગ સાકમાં.

ચઢાવી રાધ રાધ તે, નથી કશી નવાઈ તે;

વળી ચણા વધારિયા, મરી મીઠે સુધારીયા.

અચાણુ એકએકથી, વખાણીએ વિવેકથી;

વડાં વડી સુવાળીયો, રમી પૂરી રસાળીયો.

*

*

*

*

*

*

જમો જસેખી લાડવા, પીએ કઢી પચાડવા.

એટલે ભાતભાતનાં ભોજન જમીને આનંદ લીધો તેજ સાથે આવવાનો છે. આવા વિચારથી જાતના ભાતના કૃત્રિમ સ્વાદવાળાં ભોજન કે અસ્વાભાવિક સ્વાદને લીધે પેટ તણાતા સુધી જમાય છે તેવાં જમણુ જમવાની ટેવ પડી અચાથી અત્યાહાર કરી સેંકડો રોગોના ભોગ થઈ આખરે મરણને શરણ થાય છે. Most men dig their graves with their teeth because they do not chew their food. ઘણા માણસો પોતાની ઘોર પોતાના દાંતથી ખોદે છે, કારણ તે ખોરાકને બરાબર ચાવતા નથી.” અર્થાત ખોરાકનો દુરઉપયોગ કરે છે. પુસ્તાકમાં લખેલી વાતો કરતાં અનુભવયુક્ત બાબતો વાંચકવર્ગ આગળ સુકવાથી તે વધારે ઉપયોગી થશે એમ ધારી તંત્રીએ આ લેખમાં તે દાખલ કરેલી છે. એમ કરવાથી કદાચિત આત્મસ્તુતિ કે નંદા ચતી હોય તો વાંચકવર્ગ દરચુબર કરશે. હું જ્યારે નડીયાદ વિદ્યાભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે સ્કુલમાંથી ઉડ્યા પછી અમે બધા મિત્રો તળાવમાં તરવા પડતા હતા અને સ્નાન કરી રહ્યા પછી અમે બધા નડીયાદથી ૩૫-૩૬ મીલ દુરની કાચી સડકે દરરોજ લગભગ ત્રણ માઈલ દુર જઈ પાછા આવતા, અને તે પછી અજળ-વાળા સરિમાં નડીયાદ રોશન પાસે ને વખતે ખુલ્લી અને રેતાળ જમીનમાં કૂદવા, હોડવા વગેરેની અનેક જાતની રમતો રમી અમે લગભગ સાડા આઠ કે નવ વાગનાં અમારા સુકામે આવતા હતા. તે વખતે અમને એટલી કુદવા લાગતી હતી કે ભોજન ક્યારે મળે ? તે વખતે અમને ટાટો ભાત અને દાળ કિંવા રોટલો કે રોટલી જે જમવાને મળતું તે જમણુ અમને કેટલું બધું મીઠ લાગતું તે કહી બતાવવાને સાધન નથી. અને હજુ પણ તે વખતના અમની મીઠતા વારંવાર યાદ આવ્યા કરે છે. તે પછી લગભગ મેળ વર્ષની ઉંમરે હું નોકર ચણે હતો. મને પાકું યાદ છે કે મારી યુવાવસ્થામાં ૫૬૨ વીચ ગાઉ સુધી ચાલીને જવું તો મને રમત જેવું લાગતું હતું. એક વખતે હું

કડીથી અમદાવાદ આવેલો અને સ્ટેશનપર આવ્યા પછી નડીયાદ તરફ જવાની ગાડી ઉપડી ગઈ હતી ને ખીજી ગાડી જતી નહોતી. હું અમદાવાદથી લગભગ આઠ વાગતાં ઉભી સડકે આવી નીકળ્યો. તે નડીયાદ ત્રણ વાગતાં પહોંચ્યો હતો. એક પ્રસંગે મેં એક દિવસે પચીસ ગાઉની સુસાદરી પણ કરી હતી. આ પ્રમાણે ચાલવા વગેરેની કસરતથી શરીરમાં બળ અને ખોરાકનું પાચન સાફ થતું હતું, પરંતુ પગારમાં અને આમદાનીમાં જેમ વધારો થવા લાગ્યો તેમ ચાલવામાં કે કસરત કરવામાં મને પણ શરમ આવવા લાગી, ને પરગામ ચાલતા જતાં લોકો મળતા તે પણ પુછતા કે તમને પૈસાનો લોભ વધારે લાગ્યો છે માટે ચાલીને જવ છો. મહારા હુંક પગારની નોકરીમાં અને તળાવે ન્હાવા જતા ને ધોતીયાં પણ ધોઈ લાવતા હતા. તેથી તળાવમાં લાંબા પહલા સુધી તરવાનો પ્રસંગ મળતો તેથી છાતી, ફેફસાં અને હાથ પગના અવયવોને સારી કસરત મળતી; તે પણ લોકોની પુછાપુછને લીધે તળાવમાં તરવાનું પણ બંધ થયું. જ્યારે આ પ્રમાણે કસરતરહિત શરીર થવા માંડ્યું તેમ ખોરાકની મીથતા પણ ઠપી થવા લાગી. પૂર્વે જે મીથતા સાદા ખોરાકમાં લાગતી તે મીથતા લાવવા માટે ભાતભાતનાં શાક કે ભોજનો પણ નિષ્ફળ નીવડ્યાં. હું આગલા સંગ્રહણીના લેખમાં લખી ગયો છું તે પ્રમાણે સાધારણ રીતે દરરોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે ફરવા જવું પડતું ત્યારે મારી એમ માન્યતા હતી કે અમારા મોસાળ પક્ષમાં આતસાર જેવો રોગ પેદા જત ઉતરેલો છે તે અમારામાં પણ ઉતર્યો છે. જે કે તે વખતે અત્તમાં બેઠાએ તેટલી રૂચિ લાગતી નહોતી તો પણ સવારમાં કાચુકોર, બપોરે રાંધેલું અને રાત્રે પણ રાંધેલું અન્ન જમવા ઉપરાંત ત્રીજે પહોરે પણ ખાવાની ટેવ પડી હતી. અને પ્રમાણ બહાર ખોરાક હોજરીમાં જતો હતો તેથી બે કરતાં વધારે વખત ઝાડે ફરવા જવું પડે એ સ્વાભાવિક હતું. વધારે ખોરાક લેવાથી રાત્રિએ ગાદ નિંદ્રા આવતી નહોતી જેથી નિંદ્રામાં અનેક જાતનાં સ્વપ્ન આવતાં હતાં. જ્યારથી મેં ખીજી વાર રાંધેલો ખોરાક જમવાનું છોડી દીધું અને “અનકુક કુક” તથા ફળોનો આહાર કરવા માંડ્યો છે, ત્યારથી બે વાર કરતાં વધારે વખત ભાગ્યેજ ઝાડે ફરવા જવું પડે છે. તેમજ રાત્રિએ ગાદ નિંદ્રા પણ આવે છે. પણ કેટલીક વખતે મહારે નીકટનાં સગાં સ્નેહીને લાં મીઠ ભોજન જમવાનો પ્રસંગ આવે છે તે વખતે મિતાહારના નિયમનો ભંગ થાય છે, ત્યારે મને શરીરમાં આળસ અને નિંદ્રા આવ્યા સરખા લાગે છે. રાત્રિએ ખરાબર નિંદ્રા ન આવતાં સ્વપ્નો આવે છે અને મનની અવસ્થા થાય છે. તે વખતે મને વિચાર આવે છે કે આપણે વગર જરૂરે વધારે ખોરાક લઈ આપણી તંદુરસ્તીને નુકશાન કરીએ છીએ. માટે આપદે તે પ્રમાણે ન કરવું, પરંતુ ફરી કોઈ મિત્રને લાં જમવા જવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તેમના આગ્રહને લીધે અને જીવ્હા ધન્દિને પુથ કરવા ખાતર પાછું વધારે જમવાનો પ્રસંગ આવે છે, ને ફરી પણ પસ્તાયો થાય છે. પરંતુ થોડું જમીને આનંદ ભોગવવો એવું ધણાજ થોડા માણસો માને છે, અને કદાપિ પુસ્તકોમાં તેવું વાંચ્યું હોય છે તો પણ તે અમલમાં મુકવું તો હજારગણ કડીન તેમને લાગે છે. ડોહરેન દરેક આસને બેતાળીયા વખત આવીને ગળે ઉતારતો તેથી તેણે સૌંદર્ય અને જળ સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવ્યું હતું એવું હજારો માણસોએ વાંચ્યું હશે, અને તે વાંચનારામાં સંખ્યાબંધ માણસો તો સુધારામાં અને જ્ઞાનમાં આગળ વધેલા હશે તોપણ તેમાંના કેટલા થોડા માણસો ડોહરેન પ્રમાણે ખોરાકને આવીને ખાય છે તે વિચાર અંતે જણાયા વિના રહેશે નહિ. એજ પ્રમાણે કૃત્રિમ સ્વાદોથી તૈયાર કરેલાં ભોજનોના થાળ ઉપર જમવા બેઠા પછી આપણું પુસ્તકોમાં વંચેલું જ્ઞાન તે વખતે પુસ્તકમાંજ બરાબ જાય છે, અને આપણે થાળમાં આવેલા ભોજનને બ્યાજથી ન્યાય આપીએ છીએ. મતલબ કે તેનો તિરસ્કાર કરી તેને થાળમાં પડ્યું ન રહેવા દેતાં આપણે તેને થોડા સત્કાર આપવા આપણી જીવ્હા ધન્દિને બેળાપ કરાવી આપીએ છીએ, અને રોગોના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. હું એક વખત શીતોર ગયો

હતો તે વખતે મહારા એક નાગર મિત્રને ત્યાં ઘસોટનું જમણું હતું. તે વખતે શીયાળોનો હતો. ઘસોટમાં એટલું બધું ધી નાખ્યું હતું કે ઘસોટનાં ચક્રતાં ઉપર બે આંગળ ધી ઠર્યું હતું. તે જોઈ મેં તેમને પુછ્યું કે તમને આ ઘસોટ કેમ પડ્યે છે? તેમણે મને એક કાવ્ય કહેલું તે હજી સુધી પણ મને યાદ છે.

આજે મારે આનંદ આત્મા, કાલે હારે જવું છે ન્યાતમાં;

પરમ દહાડે રતન બીજડી, ચોથે દહાડે ખાવી છે ખીચડી.

મતલબકે નાતમાં જન્મવા જવાનું હોય તેનો અમને એટલો બધો આનંદ થાય છે કે અમે પહેલે દિવસે ન જન્મતાં બૂખ્યા રહીએ છીએ, બીજે દિવસે નાતમાં પેટ તડાતુમ થતાં સુધી જન્મીએ છીએ, ત્રીજે દિવસે રતન બીજડી એટલે લધિાજ ખેંચીએ છીએ અને ચોથે દિવસે અમે ખીચડી કરી ખાઈએ છીએ. એટલે અમને કેમ પચી ન જાય. ઘણા માણસો જોને મેં જન્મતાં જોયા છે કે જોયા લાડુ શરીર કે એવીજ કેટલીક ચીજોને ચાવવા માટે દાદો કે દાંતને તરફી ન આપતાં પર-મારે ગજેજ ઉતારવા મડિ છે અને હદ ઉપરાંતનો ખોરાક ખાય છે. ફટલાક ચોખા અને છાહણો એક મણમાં ત્રણ કે ચારજ જણા જમે છે. આટલો હદ બહારનો ખાધેલો ખોરાક વગર પચે મળદારાએ બહાર નીકળે છે અને તેઓ જીંદગીને ઝાઢી કરે છે. સેન્ડો કે રામમૂર્તિ જેવા પહે-લવાનોનો ખોરાક આખા દિવસમાં બજેર કરતાં બાએજ વધારે હોય છે. એટલે ખરૂં બળ વધારે ખોરાક ખાવાથી મળતું નથી. પણ કસરતથીજ મળે છે. આપણું શરીર પચીસ વર્ષની વય સુધી કેવેલપ થાય છે (વૃદ્ધિ પામે છે) તે વખતે આપણા નીરોગી શરીરનું જે વળન હોય તેજ ખરૂં વળન છે. એમ છતાં આપણે અયોગ્ય અને અમિતાહારપણાથી અને શારીરિક કસરત સિવાય આપણા શરીરમાં નિરૂપયોગી મળ વધારતા જઈએ છીએ. યુવાવસ્થામાં આપણે જેટલો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેના કરતાં ઉત્તર વયમાં ખોરાકનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું હોય છે, છતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં આપણા શરીરનું વળન વધતુંજ જાય છે. પેટ અને બીજા અવયવો વૃદ્ધિ પામતા જાય છે, શરીર ઉપર મેદના લેવા જણાય છે, અને કરોચલીઓ પડતી જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર મળપૂર્ણ થવાથી શરીરમાં આજસ અચક્તિ અને યુદ્ધિની મંદતા થતી જાય છે, સુખાકૃતિ બદલાઈ જાય છે, નેત્રનું તેજ ઓછું થાય છે, તેથીજ આપણા લોકોમાં કહેવત થઈ પડી છે કે “આવી સાડી ને યુદ્ધિ નાહી.” પરંતુ આ પરિણામ આપણા અયોગ્ય વર્તનનુંજ છે. ખરી રીતે વિચાર કરતાં જણાય છે કે આપણે લગભગ સાઠ વર્ષ જેટલી મુદત સુધી જે અનુભવ મેળવ્યો હોય છે તેથી આપણું મગજ અને જ્ઞાન વૃદ્ધિ પામેલું હોય છે એટલે ઉત્તરોત્તર વધારો થવો જોઈએ તેને બદલે ઘટાડો થાય છે એજ આપણું અયોગ્ય વર્તન છે. યુરોપ અમેરિકાદિ દેશોમાં સાઠ વર્ષની વય પછી પણ મગજની શક્તિ અને જ્ઞાનમાં વધારો થયાના અનેક દાખલાઓ મળી આવે છે એટલે આ કહેવત ખોટી પડે છે. મારા શરીરનું વળન ઉત્તરોત્તર ન વધે તેને માટે હું ચોગ્ય આહાર અને કસરત કરું છું, તેમજ નકામું જીવનપણતું ખર્ચ થવા દેતો નથી. મારી સાઠ વર્ષની વય થવા આવી છતાં પણ હું યુવા-વસ્થામાં જેટલું કામ કરતો હતો તેના કરતાં પણ વધારે કામ કરું છું છતાં મને થાક લાગતો નથી. મારી સ્મરણશક્તિમાં કંઈ પણ કમીપણું થયેલું મને જણાતું નથી અને રાત્રિએ જ્ઞાન નિદ્રા આવે છે. ખોરાક પણ પાચન થાય છે, શરીર ઉપર કરચોલી પડેલી નથી. એટલે ખરો આનંદ અને સુખ તો ચોગ્ય ખાનપાન, મિતાહાર અને કસરતમાંજ રહેલું છે એમ મને અનુભવપુરક જણાયું છે. વધારે આહાર લેવાથી કિંવા શરીરે જાડા થવાથી કે કસરત વગરનું જીવન ગાળવાથી ખરા આનંદ અને સુખનો લાભો મળવો એ અસંત હર્ષદ છે.

(અપૂર્ણ)

જાણવા જોગ.

(લેખક-તંત્રી.)

દિન પ્રતિદિન વિદ્યાકળાનો વધારો થતો જાય છે, શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે “જે જે લોચન (નેત્ર) સર્વને હોય છે. વિદ્વાનને તો ત્રણ લોચન હોય છે. અને માનીઓને હજારો લોચન હોય છે.” આપણું જીવન કુપ મંડુક (કુવાના દેડકા) જેવું છે. એટલે કુવાનો દેડકો જાણે છે કે આખું વિશ્વ કુવામાંજ સમાયેલું છે. આપણે ભાગ્યેજ હિંદુસ્તાન બહાર મુસાફરી માટે જઈએ છીએ. યુરોપ, અમેરિકાદિ ખંડ આપણાથી કેટલા બધા દૂર આવેલા છે. તે હવે આપણે પુસ્તકો અને ભૂગોળ તથા નકશા દ્વારા જાણતા થયા છીએ. હજી સુધી સંખ્યાબંધ માણસોની એવી સમજ છે કે પૃથ્વી ગોળ ન હતાં સપાટ છે. એટલે સૂર્ય ઉગે છે ત્યારે આખી પૃથ્વીમાં પ્રાતઃકાળ થાય છે અને આથમે છે તે વખત રાત્રિ થાય છે. પરંતુ તે સમજ ભૂલભરેલી છે. પ્રથમ આપણા ઇલાકામાં મુંબઈ ટાઇમ હતો તે પછી હિંદુસ્તાનના સઘળા ભાગમાં રેલવે ઉપર મદ્રાસ ટાઇમ દાખલ થયો ને કેચેરીઓ વગેરેમાં પણ તે ટાઇમ દાખલ કરવામાં આવ્યો. હાલમાં સરકારે મદ્રાસ ટાઇમ બદલી સ્ટેન્ડર્ડ ટાઇમ દાખલ કરેલો છે. તેથી ફળવણેલા વર્ષના જાણવામાં આવ્યું છે કે પૃથ્વીમાં, સઘળે સ્થળે સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત એકજ વખતે થતો નથી. કોયા સ્થળે કયારે થાય છે અને દરેક સ્થળો વચ્ચે વખતનો કેટલો અંતર હોય છે. તે સર્વના જાણવામાં આવે તો તારના સંદેશ વગેરે વ્યવહારમાં વધારે ઉપયોગી થાય એમ જાણી અમે એ સંબંધી નીચે યાદી આપેલી છે.

વખતનો અંતર બરાબર સમજાવવા માટે લંડન શહેરને પ્રથમ ગણી તે શહેરમાં બ્યારે બપોરના બરાબર બાર વાગેલા હોય છે તેજ વખતે દુનિયાના કોયા ભાગમાં કેટલા વાગેલા હોય છે, તે નીચેના આંકડાથી જાણીશો:-

ક. મી.	ક. મી.	ક. મી.
લંડન શહેર	”	૧૫—૦
પેરીસ.	”	૧૬—૫૨
લુસેક્સ.	”	૧૭—૨૨
એમસ્ટર્ડમ.	”	૧૮—૨૪
બરને.	”	૧૯—૫૬
ક્રીઆનિયા	”	૧૯—૪૧
રોમ.	”	૨૦—૭
કોપન હેગન	”	૨૧—૨૦
બરલીન	”	૨૧—૪૦
વિએના	”	૨૨—૭
સ્ટોકહોમ	”	૨૨—૧૨
કેપટાઉન	”	૨૩—૪૦
એથન્સ	”	૨૩—૩૪
કાન્સ્ટેન્ટીનોપલ	”	૨૪—૫૬
સેન્ટપિટર્સબર્ગ	”	૨૪—૧
કેરે	”	૨૪—૪
મોસ્કો	”	૨૪—૪૧
એડન	”	૨૫—૦
બાંબે	”	૨૬—૫૨
મદ્રાસ	”	૨૭—૨૨
કલકત્તા	”	૨૮—૫૪
રંચુન	”	૨૯—૨૪
શંઘાઈ	”	૨૯—૫૬
પેકીન	”	૩૦—૪૧
સાંગહાઈ	”	૩૦—૭
ટાઈપે	”	૩૧—૨૦
મેલબોર્ન	”	૩૧—૪૦
શીડની	”	૩૨—૭
બ્રીસબેન	”	૩૨—૧૨
ઓકલેન્ડ	”	૩૩—૪૦
એ. એમ. (રાત્રિના બાર વાગ્યા પછી.)		
હોનોલુલુ	”	૧—૨૯
ટાહીટી	”	૨—૦
સેન્ટ્રાન્સીસકો	”	૩—૪૯
વીનીફ્રિગ	”	૪—૩૧

ચીકગો	”	૬-૮	ચાયેડીજીનીશે	”	૮-૮
વોર્થાગટન	”	૬-૫૨	લીસખન	”	૧૧-૨૪
ઝોટાવા	”	૭-૦	ફેજ	”	૧૧-૨૯
ન્યુયોર્ક	”	૭-૪	ડબ્લીન	”	૧૧-૩૫
બ્યુયનોસ આયરસ	”	૮-૬	ચાટ્ટીક	”	૧૧-૪૬
બોર્ન ટાઉન	”	૮-૮	ઝેડીનખરો	”	૧૧-૪૯
આન્ટે વીડિયો	”	૮-૧૬			

ન્યારે નોર્વેના કિશ્તીયા શહેરમાં મધ્યાહ્નકાળ હોય છે તે વખતે સાયમીરીયાના કિશ્તીયા કાણમાં એલાસકા નજીકમાં મધ્ય રાત્રિ હોય છે.

ન્યારે રશીયાની દક્ષિણે કાન્સ્ટંટીનોપલ પાસે કિવસના તથા વાઝ્યા હોય છે ત્યારે ઉત્તર અમેરિકાની પશ્ચિમે રાત્રિના તથા વાઝ્યા હોય છે.

ન્યારે મલાકા નજીકના પ્રદેશમાં સાંજના છ વાઝ્યા હોય છે તે વખતે દક્ષિણ અમેરિકાની પશ્ચિમે ગેશેપેગોસ ટાપુ નજીકના પ્રદેશમાં સવારના છ વાઝ્યા હોય છે.

વિજળીના કેટલાક ઉપયોગો.

વિદ્યુત (વિજળી) ની મદદથી એનજીનો, રેલવે ટ્રેનો, અને ટ્રાન્સે ચાલે છે. તારના સંદેશ હજારો ગાઉ પહોંચાડાય છે. ધાતુના વાસણો ઉપર ચાંદી કે સોનાનો ગીટ પથુ તેની મદદથી ચાય છે. એક દેશની વનસ્પતિ બીજા દેશમાં ઉછેરી શકાય છે. ઘર કામમાં પણ તેનોજ ઉપયોગ ચાય છે. વાસણ માંજ સાફ કરવાનું, રસોઈ કરવાનું, કચરો કાઢવાનું, કપડાં ધોવાનું, અને રોશની કરવાનું કામ પણ તેજ કરે છે. લાંબા અંતરે રહી એકબેકની સાથે વાતચીત પણ કરી શકાય છે. એટલેથી વિદ્યુત ચક્રિતનું બળ અટક્યું નથી. હવે રોગ નિવારણ કરવામાં તેનો ઉપયોગ યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડમાં પૂરે જોડમાં ફોતેમંદીથી થવા લાગ્યો છે. અને રોગ નિવારણ કરવા માટેનાં અનેક જાતનાં ઓળરો બનવા લાગ્યાં છે. અમદાવાદમાં “નવજીવનાલય” માં ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. જેઓ ઇલેક્ટ્રીક એનજીનીયર પણ છે તેઓએ વિદ્યુતનાં બારે કોમતનાં યંત્રો મંગાવેલાં છે. તે યંત્રોના ઉપયોગથી અનેક જાતના રોગો નિવારણ કરવામાં આવે છે. તેથી તે વાતની વધારે ખાત્રી ચાય છે.

સત્ય માસિકના ઓગણના અંકમાં નીચેના લેખ છે. વીજળીના શરીરના ગાત્રો જુદિંગત કરવામાં ઉપયોગ.

સીના ઉપલા ચક્રમંદ ચુંગાર કરતાં વધારે સંગીન ઉપયોગમાં વીજળીની શોધ કામે આણી શકાય છે. સ્વીડનના પાટનગર સ્ટોક હોમ નગરની શાળાઓમાં તે સંબંધી અખંતરા કર્યા હતા. શાળાના અધ્યુક ઓરડાની ભીત તથા છતની આસપાસ વીજળીક તારો બાંધી લઇને તેમાંથી વીજળીક બળ પસાર કરવામાં આવતું. આથી વિદ્યાર્થીઓને વીજળીક બળનો સંસર્ગ થતો. આ વીજળી વાળા ઓરડામાં પં. હોકરા સખ્યા હતા, ન્યારે બીજા વીજળીના તાર વગરના ઓરડામાં તેટલીજ ઉમર, કદ અને જુદિના બીજા પં. હોકરાઓ સખ્યા હતા. છ માસને અંતે તપાસ કરતાં, વીજળીવાળા ઓરડામાંના હોકરા સરેરાશ એ ઈંચ ન્યારે બીજા ઓરડાના ફક્ત ૧૧ ઈંચ વધ્યા હતા. તેજ પ્રમાણે વીજળીવાળા ઓરડામાંના હોકરાઓનું વજન પણ વધુ વધ્યું હતું. વીજળી પ્રવિદ વિદ્યાર્થીઓએ અભ્યાસમાં તીવ્રતા પણ વિશેષ બતાવી હતી; તેમને સરેરાશ ૯૨ ટકા તથા બીજાને ૭૫ ટકાજ માર્ક મળી હતી. વળી વીજળીક હોકરાઓ વધુ ઝડપથી કામ કરતા અને ઓછા યાકતા. વીજળીથી શરીર તથા મન પર સારી અસર થવાનું આ કરતાં વધારે પ્રસક્ત પ્રમાણુ અશક્ય છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્દમં પાંતામ્યરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુવેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ ગ્રંથો વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ બગવાનને તમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું સુખ તે બીજે નર્યા.”

પુસ્તક ૫ સુ.]

ઓક્ટોબર, ૧૯૧૨.

[અંક ૧૦ મો.]

Medical Briefs.

Homœopathy in a Nut-shell.

“Homœopathy consists in the administration,” not of infinitesimal doses, as is sometimes supposed, but “of a remedy for a disease, which, given to a person in health, is capable of producing similar (not imitative) symptoms to the disease—‘Similia Similibus curantur,’ like cures like. You are palsied you use strychnine, which produces palsy: you are griped—you use colocynth, which gripes; you are sick—you use antimony which produces sickness; you have asthma—you use ipecacuanha, which produces asthma; you are relaxed in bowels—you use rhubarb, which relaxes the bowels:—This is the law of likes curing likes. Refute these truths, if you can, by showing a still more efficacious, certain, and agreeable method than mine, refute them not by words, of which we had already too many; but if experience should prove to you, as it has done to me, that my method is the best, make use of it to save your fellow creatures, and give the glory to God.”

HAHNEMANN.

The Sex-function.

Ninety per cent. of woman's woes and a large percentage of such childhood disorders as rickets, spasms, peevishness, hyperkinesis, and digestive-nervous complications are directly traceable to perversive coition. And the nuptial night, that should be the purest and sweetest and most sacred communion period in a human life, is made the hideous instrument of man's lust and woman's wreckage.....Coition should be, not of the night, of weariness and weakness, and darkness, but of the full broad light of the morning; not following a full meal, or mental tension, or physical strain, when the forces of being are summoned elsewhere, but between ten o'clock and noon, after a breakfastless morning passed in reverent preparation. It should be preceded by months of parental culture, with the image of the longed-for child moulding every act and word and thought. It should not occur at once upon marriage, nor until the parents have perfected a conscious sprit-oneness, through passional restraint and the yearning for a God-like child.

DR. BENEDICT LUST, N. D.

Unnecessary Surgical Operations.

The mania for cutting necessary organs (there are no unnecessary organs) out of the human body, has become a menace to the human race. If we go on this way, it will soon be a rarity to find a man or woman past middle age with all the organs of their bodies intact. No operation of this kind can be performed without disastrous after-consequences, for you cannot fool nature. Thus, the removal of the appendix is followed by alternate constipation and diarrhoea. The removal of the ovaries makes certain not only a loss of female charm, but a chronic invalidism, for the woman so foolish to part with them. Even what are known as "Minor operations" are dangerous. In the New York Sun recently a physician issued a warning against the craze for removing the tonsils, necessary organs of the body acting as germ filters at the portals of the throat. He cited a long list of ailments that are due to this mostly unnecessary operation.

While the doctors are demanding further laws to increase their authority, it is about time for the people to rise up and demand laws curbing the power of physicians to poison and butcher the people under the guise of "Medical Science."

Why Serums are boosted.

Last year Parke, Davis and Co., did 62000000 dollars of business. Now you know no concern could possibly do this much business in drugs in a year, but it sheds a bright light on how much business is now done in animal serums. All big drug manufacturers are preparing those abominations, which means that thousands of defenceless animals are slowly tortured to death so that the medical fraternity may make money and the people may be poisoned.

What is Hydrophobia ?

" The victim of the nervous condition ludicrously called hydrophobia (હૃદય), who is supposed to be suffering from the effects of a morbid virus which had been inoculated into the victim's blood by the teeth of a dog, is in reality suffering from a psychosis or mental perturbation induced by unreasoning fear on the part of the deluded sufferer. "

DR. J. H. TILOEN, M. D.

in the " Stuffed Club. "

કોલેરા.

(લેખક:-ત્રી.)

કોલેરાનો રોગ હાલમાં ગામેગામ ફેર વર્તી રહ્યો છે. આ રોગથી નિષ્ણતાં મરણોમાં જીવાન માણસોની સંખ્યા વધારે હોય છે. આ રોગથી જેને લોકો તન્દુરસ્ત અને બળવાન માને છે તેવા માણસો તો રોગના ભોગ જલદી યઈ પડે છે. આ રોગની ઉત્પત્તિ સંબંધી વિદ્વાનોના જુદા જુદા મત છે પરંતુ તેમાંની કોઈ એક ખરો છે તે વાંચકવર્ગે વિચારમાં લેવાનું છે.

ઐતિહાસિક ગ્રંથો પ્રમાણે કોલેરા એક ફ્લાતો રોગ છે અને તે માણસને ઘણો જલદી ખરાબ કરે છે. એક તન્દુરસ્ત, જોરાવર અને દેખીતો ઘણા વર્ષ સુધી જીવે તેવો માણસ (ડા. કુન્હેની ફેસીયલ ડાયગ્નોસીસ પ્રમાણે જેને લોકો તન્દુરસ્ત અને ઘણા વર્ષ સુધી જીવે તેવો જોરાવર માને છે તે ખરી રીતે તેવો હોતો નથી. કારણ વિનિતીય દ્રવ્યથી જેનું શરીર પૂરેપૂરું ભરાઈ ગયું હતાં બહારના દેખાવથી તેવો દેખાય છે તે ખરો તન્દુરસ્ત નથી) યોડીક મીનીટમાં એ રોગથી કર-માઈ ચીયરા જેવો યથ જાય છે, તેનું આખું શરીર ઠંડુંગાર જેવું યથ જાય છે, ચહેરા અને હાથ પગ કાળા અથવાં જાંબુડા રંગના યઈ જાય છે, અને યોડા વખતમાં આંખરી ઝાડા અને ઉલટીથી મરણ પામે છે. ઝાડા અને ઉલટી આ રોગની મુખ્ય નિશાનીઓ છે.

નિશાનીઓ-ઘણું કરી આંખરી રાતના ઉઘમાંથી જાગી ઉઠે અને તેને ઝાડાની હાજત થાય; પહેલાં ઝાડા બદલજમીના જેવો આવે પણ યોડા વખતમાં પાતળો થવા માટે, જીવ કચવાય અને ઉલટી થવા લાગે. પછી ઝાડાનો રંગ સફેદ " કંઈનાં પાણી " જેવો થાય, હાથ પગમાં ગોટલા

ચડવા લાગે, અંગ ઠંડું થાય, ઉંઘ આવે નહિ, આંખરી ધણો ખેચેન રહે, આંખમાં ખાડા પડે, ચહેરા સોસાઈ જાય, નાડી ધીમી થવા મારે, તરસ ધણી લાગે, અવાજ ખેશી જાય, આંખરી સુંસત થાય અને શ્વાસ ચાલે. કોલેરાના સર્વ દરદીઓને ઉપર બતાવેલી બધી નિશાનીઓ સાથે થતી નથી. પણ નીચે બતાવેલા ત્રણ દરજ્જામાંની એકાદ રીતથી એ દરદ શરૂ થાય છે.

૧. જો આંખરી ખરેખરો મજબુત બાંધાનો, તન્દુરસ્ત ને જોરાવર હોય તો તેને ઝાડો ને ઉલટી સાથેજ થાય અને પાતળો કાંજના રંગ જેવો સફેદ ઝાડો થવા લાગે પણ એ નિશાની સાથે આંખરીની તખીયતમાં ધણો ફેરફાર થાય નહિ; એટલે તેની નાડી ધણી ધીમી થાય નહિ, પણ પહેલાં કરતાં થોડી ધીમી ચાલે, પાણીની તરસ લાગે, ચહેરા ધણો કરમાય નહિ, ગોટલા ચઢે નહિ, અને ઉપર કહેલી બીજી ખરાબ નિશાનીઓ થાય નહિ.

૨. જો આંખરી અસહ્ય થોડા નબળા બાંધાનો હોય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઝાડો ને ઉલટી થવા લાગે, કાંજના રંગ જેવો સફેદ ઝાડો થાય પછી નાડી ધીમી પડવા લાગે, હાથ પગ માં ગોટલા ચઢે, પેટમાં બહુ દુખવા લાગે, અને ચહેરા થોડો કરમાઈ જાય. જો આ દર્દનું જોર વધે તો નાડી ધણી ધીમી પડી જાય પણ અદ્રશ્ય થાય નહિ, તથા અવાજ ખેશી જાય. આવી રિયતિ-એ પહોંચેલામાંથી લગભગ અરધા દરદી બચે છે.

૩. જો આંખરી મુળથીજ ધણા નબળા બાંધાનો હોય અને દર્દનું જોર ધણું હોય તો ઝાડો ઉલટી થવા લાગ્યા પછી નાડી ઠુંક વખતમાં ધણી મંદ થઈ જાય. તે એટલે સુધી કે નાડી ઉપર આંગળીથી મુક્યા પછી પણ ધણી મુરકેલીથી માલુમ પડે. હાથ પગ થંડા થાય એટલુંજ નહિ પણ આખા અંગમાંથી ગરમી જતી રહે અને તે ઠંડું બરફ જેવું થાય. અંગમાંથી ઠંડાં ઝરાં નીકળે અને તેથી ચામડી બીનાઈ જાય, હોઠ અને નખ કાળા થા જાય થાય, જીભ સફેદ અને ઠંડી હોય, મોઢામાંથી ઠંડો શ્વાસ નીકળે, આખું અંગ ગળી ગયેલું લાગે, આંખમાં ખાડા પડે, ચહેરા લેવાયલો અને ધણો સોહોરાયલો લાગે તથા અવાજ ખેશી જાય. ઠુંકામાં આ રોગ થયા પછી થોડા વખતમાં આંખરીના શરીરનું કૌંવત અથવા શક્તિ એકદમ દબાઈ જાય છે તેથી તેને સવાલ પૂછીએ તો તે જાણે કાનમાં વાત કરતો હોય એમ ધીમેથી બોલે, હાથ ખેંચાઈ સખત લાકડાં જેવા થાય, તરસ અતિશય લાગે, હાથનાં આંગળીં જાણે ધણી વાર પાણીમાં રાખી મેલ્યાં હોય તેવાં સફેદ લાગે તથા તે ઉપરની ચામડીનીં કરચોલીં વળે, પૈશાબ ધણો થોડો આવે અથવા ધણા કલાકો સુધી તદ્દન આવે નહિ, શ્વાસ બરાબર ચાલે નહિ અગર જો આ બીમારીમાં અંગ ઠંડું બરફ જેવું થઈ જાય તોપણ આંખરીને વખતે અગત બળે તથા પેટમાં ગરમી લાગે જેથી તે અકળાઈને એટલું કાઢી નાંખે અને ઉચલપાચલ થયા કરે, ધણી વાર તેને ઢિકવા (હેક્ટી) આવ્યા કરે. આવી રિયતિમાં દરદી ચાર પાંચ કલાકથી અરધા દિવસ કરતાં પણ વધારે વખત રહે; અને તેમાંથી ધીમે ધીમે સારો થાય અગર તેનો અંત આવે. આંખરી છેલ્લી ધડી સુધી પંચ ધણું કરી શુદ્ધિમાં રહે. જોકે તેની નાડી જોતાં એકદમ જણાય નહિ તોપણ તે દુશિયારીથી વાત કરી શકે તેમજ સવાલનો જવાબ આપી શકે.

આ રોગનો અંત જુદી જુદી રીતથી આવે છે. કોઈ વખત એ બીમારીમાં એક બે ઝાડા થાય, ઉલટી સહજ થાય અથવા ન થાય, ગોટલા ન ચડે તોપણ એકદમ આંખરી ઠંડો થઈ જાય, તેની નાડી ખેશી જાય અને બે ત્રણ કલાકમાં તે મરણ પામે. અથવા બરાબર કોલેરાની નિશાની થયા પછી આંખરી ઠંડો પડે, નાડી ધીમે ધીમે નબળા થતી જાય અને પછી માલુમ પડે નહિ. અને

આબરી મરણ પામે, અથવા ઉપર બનાવેલી ત્રણ જાતની હાલતમાંથી એકાદ હાલતમાં આવ્યા પછી જો સાર થવાનું હોય તો નાડી બેસી ગએલી ધીમે ધીમે સુધરવા મડિ અને બળવાન થાય, શરીરની ગરમી ધીમે ધીમે વધી અસહ્ય માફક થાય, ઉલટી ઝાડો બંધ થાય, ચહેરા કુદરતી દેખાવ પડે અને ધીમેથી આબરી સારો થાય. કોઈ વેળા એવું બને કે ચામડી અને નાડી પાછી અસહ્ય હાલત ઉપર આવે પણ ઝાડો અને પેશાબ બંધ થઈ જાય, આંખ લાલ થાય, મુસ્તી આવે, ઉંઘ આવે એમ લાગે. પછી બેહોશ થાય, શુદ્ધ ઠેકણે રહે નહિ ને દરદીનો અંત આવે અથવા વખતે હોબરીમાં પણ કોઈ વેળા સોજને થાય તેથી પેટ ઉપર દાબ્યાથી દરદ થાય ને ઉલટી ઘણી આવે.

આ રોગની નિશાનીઓમાંની કેટલી અગત્યની છે અને તે દરેકમાં કેટલો ભય છે તે જાણવું જરૂર છે.

ઝાડો કોલેરાના દરદમાં પાતળો કાંઠા જેવો યા ચોખાના ઘોવરામંથ જેવો સફેદ ઝાડો થાય છે તેવા રંગનો ખીજા કોઈ રોગમાં હોતો નથી તેથી એ દરદ ઓળખાઈ આવે છે, વખતે ઝાડો નીતમાં પાણી જેવો હોય અને નીચે સફેદ છાશ જેવું ઠરી જાય છે. કોઈ વેળા ઝાડાનો રંગ ખુદલો લાલ હોય તો આવા ઝાડાવાળો કોઈ પણ દરદી બાળેજ સારો થાય છે. જેમ ઝાડો ઘણો થાય તેમ તેમાં ભય ઘણો છે એમ સમજવું નહિ પણ તેની સાથે નાડી નખળા થાય તો ભય રાખવો. તેમજ ઝાડો ઘણો થતો હોય તે યોડો થાય પણ જે તેનો રંગ ફેરવાય નહિ તો તેથી જેખમ ઓછું થતું નથી. જ્યારે તેનો કાંઠા જેવો સફેદ રંગ ફેરવાઈ ભુરા રંગનો અથવા પીળાશપર થાય તથા પાતળો થવાને બદલે બંધાયેલો થાય ત્યારે તે સારી નિશાની જાણવી. વારેવારે એવું બને કે તખીયત પાછી હુશીયાર થયા પછી ઘણા વખત સુધી ઝાડાનો (કાંઠા જેવો) રંગ ખાસ ફેરવાતો નથી.

ઉલટી—મુખવાટે જે પાણું નીકળે તેનો રંગ પણ ઘણું ઠરી કાંઠા જેવો હોય છે. ઉલટી સધળાને એક રીતે ચતી નથી, કોઈને યોડા ઉખડા આવે અને જીવ કચવાયા કરે અને કોઈને એટલી તો ઉલટી આવે કે દવા પણ યોડી મીનીટ ટકી શકે નહિ. એને મોઢામાં નાંખ્યું કે તરત પાણું નીકળે, ઘણી ઓઢારી સાથે નાડી ધીમી પડતી જાય તથા અંગ ઠંડું થતું જાય છે ત્યારે ભય વધે છે.

પેશાબ—સખ્ત કોલેરામાં નાડીના બેસવા તથા અંગના ઠંડા થવાની સાથે પેશાબ બંધ થઈ જાય છે અને નાડીનું ચાલવું અને અંગની ગરમી વધવા સાથે પેશાબ પણ થવા લાગે છે. પણ જે આગળ કહી ગએલા ત્રીજા દરજ્જાની હાલતમાંથી તખીયત હુશીયાર થયા પછી પેશાબ ન છુટે તો તે ખરાબ નિશાની છે. પેશાબ એ રીતે બંધ રહેવાથી આબરી બેબાન થઈ મરણ પામે છે. ઘણી વેળા કોલેરાના પંજમાંથી બએલા દરદી પાછળથી પેશાબ બંધ થવાથી મરણ પામે છે.

અંગનું ઠંડું પડી જવું—અંગની ગરમી બધા દરદીમાં એકસરખી જતી રહેતી નથી. કોઈનું અંગ સહજ ઠંડું થાય અને કોઈનું બરફ જેવું ઠંડું પડી જાય છે, કોઈની ચામડીમાંથી સહેજ પરસેવો નીકળે, અને કોઈના અંગમાંથી ઘણું પાણી પરસેવામાંથી નીકળે તેથી આખું અંગ પાણીમાં બોળી કાઢ્યું હોય એવું બીનું થઈ જાય છે. અંગનું ઠંડું થવું એ ઘણી ખરાબ નિશાની છે. જેમ અંગ ઠંડું થીતળ હોય તેમ જેખમ વધારે રહે છે.

નાડીનું ખેરી જવું—જેમ અંગ વધારે ઠંડું હોય તેમ જેખમ વધતું જાય છે. તેજ પ્રમાણે નાડી જેમ ધીમી પડતી જાય તેમ ઘાટતી વધે છે. ખરાબ હાલતમાં પહોંચ્યા પછી આગળની નાડી ખીલકુલ માલુમ પડતી નથી. ઘણી વેળા નાડી ઝેટલી તો ધીમી, નખળી તથા મંદ થઈ જાય છે કે ઘણી જારીકીથી જોઈએ તોજ માલુમ પડે છે :ઝેટલે અનપ્રય માણુસને તો જાણે બંધ પડી ગઈ હોય તેવુંજ બાસે છે.

ગોટલા ચડવા અથવા અંગની નસો ખેંચાવી. શરૂવાતમાં હાય પગનાં આંગળાંમાં ખેંચારે થાય, પછી ધીમે ધીમે આખા પગને થવા લાગે અથવા શરીરના સઘળા ભાગમાં આવે. કોઈ વખત ગોટલા કે નસોના ખેંચવાથી સહજ દુખાવો લાગે, વખતે એવા જોરથી આવે કે તેથી ખીમારને અત્યંત દરદ થાય, તેના હાય પગ ફેરવાઈ વાંકા થઈ જાય અને તેની વેદના સહન ન થયાથી “પકોરે દાંખોરે” એવા દયા ઉપજવનાર અવાજો દરદી કરે. આ ખરાબ નિશાનીથી એક પણ પશુ દરદીને જાંપ વળતો નથી. આ સ્થિતિ ધણું કરી ખરાબ હાલતમાંજ થાય છે.

ધાસ—ધાસનું ઝડપથી ચાલવું, છાતીનું હચકાવું અને હાંફણું જોરથી વધવું એ ઉત્તરોત્તર ખરાબ નિશાની સૂચવે છે. અને હેડકી પશુ આવી ખીમારીની આખરમાં થવા માટે તો તે મરણનીજ નિશાની છે.

સખખ—ખાસ કરીને પાણીમાં તેમજ ખોરાક અને હવામાં એક જાતની ઝેરી વસ્તુ ફેલાવાથી તે માણુસના લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેથી આ પ્રાણુધાતક રોગ પેદા થાય છે. એ ઝેર લોહીમાં ઘણી ખરાબ અંસર કરે છે એ વાત ઘણા આગળના વખતથી જાણીતી છે અને તે વિષે સેંટડો વરસ ઉપર થઈ ગયેલો એક ઇંગ્લેન્ડ કવિ લખે છે કે “તે (ઝેરી હવા) માણુસના લોહી સાથે એવી તો દુસ્ખની રાખે છે કે પારાની આફ ઝડપથી શરીરના કુદરતી દરવાજા અને ખુણા ખોલવામાં ફરી વળે છે અને જેમ દુધને ખટાસ બાંધી નાંખે છે તેમ એકદમ ઝડપથી પાતળા ને સુખકારક લોહીને ખરાબ કરી નાંખે છે.” આ રોગ એક માણુસથી બીજાને ઉડે છે એમ ઘણા માણુસોને જ્યાંબંધ પડે છે; અને કેટલાક કારણોથી જસદી ફેલાવો પામે છે. હલકો ખોરાક ખાનારા, ઘણી ગીચ વસ્તીમાં રહેનારા, અને ખુલ્લી હવામાં જોડા કરતા નથી તેઓમાં આ રોગ બહુ પથરાઈ જાય છે. એ માટે બીમારી મહેનતુ લોકો અને બીમારીઓના તે ઝડપથી નાશ કરે છે. વળી ઘણા ખોરાક ખાનારાઓ અને ખસુસ કરી ઘણા દારૂ પીનારાઓ આ મરજના પંજામાં પહેલા સપડાય છે. ગલીઝી રાખવાથી અથવા મલીચી બરેલી અને ગંદી જગ્યામાં રહેવાથી આ રોગ જસદી થાય છે. આ રોગમાં પિત્ત પેદા થતું નથી જોથી ઝાડો તદ્દન સફેદ આવે છે.

ઉપર મુજબ એલોપથીક ટ્રાંચોના અભિપ્રાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનો મત એવો છે કે અસુક જાતના સક્ષમ જંતુઓ પીવાના પાણીમાં મળે છે. અને તેવું વાવ કુવાનું પાણી પીવાથી તે જંતુઓ પેટમાં જાય છે ને કોલેરા ઉત્પન્ન કરે છે. બ્યારે કેટલાક વિદ્વાનો એમ અભિપ્રાય આપે છે કે માખીઓથી આ રોગનો ફેલાવો થાય છે. અગે કહીએ છીએ કે જો માખીઓથી અગર પાણીમાં જંતુઓ બળવાથી કોલેરાની ઉત્પત્તિ થતી હોય તો આવા કુવા, તળાવ કે વાવનું પાણી પીનાર તમામ માણુસોને એ રોગ લાગુ પડે એ જોઈએ. જો માખીઓથીજ એ રોગ ફેલાતો હોય તોપણ તેવુંજ પરિણામ આવવું જોઈએ. પરંતુ તેમ થતું નથી. એ તો અસુક વ્યક્તિનેજ લાગુ પડે છે. તેમજ કેટલાક તે રોગથી મરણ પામે છે અને કેટલાક ખબી પશુ જાય છે તેવું કારણ સમાધાનપૂર્વક વેદકાશથી નીકળતું નથી. ઝેટલે પીવાનું પાણી બગડવાથી કે કયા માર્ગથી એ રોગ થાય છે એ પણ શંકાપ્રત્ય છે.

આંથ્રોકેમીરટ્ટી (જીવન રસાયનશાસ્ત્ર)ના હીમાયતી ડા. કેરી, ડા. ચેમ્પમાન, ડા. મુસલર, ઇત્યાદિનો આ રોગ સંબંધે નીચે પ્રમાણે મત છે અને તે પણ ધ્યાનમાં રાખવા સરખો છે.

“ આ વ્યાધિ બંધકર છે, એલોપથી સંસ્થા પ્રમાણે એની ચિકિત્સા કરતાં સેંકડે બહુજ થોડા દરદીઓ બચે છે ત્યારે હોમિયોપથી નિયમથી ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તો તેથી વધારે દરદીઓ બચે છે, એ વાત પ્રયોગથી સિદ્ધ થઈ છે. આ શાસ્ત્રના નિયમથી ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તો સેંકડે એંશી નેવું ટકા જેટલા દરદીઓને આરામ થાય છે. અર્થાત એ વ્યાધિનો ભય જતો રહે છે. પણ આ વ્યાધિના હુમલો એવા જોરમાં થાય છે કે ચિકિત્સાનો આરંભ તત્કાલજ કરવાની જરૂર છે. ગરુઆતમાંજ નો ચિકિત્સા શરૂ કરાય છે તો તે દરદી અવશ્યજ બચે છે. પણ એ ત્રણ કલાક ગયા પછી ચિકિત્સા શરૂ થાય છે તો સંશયસ્પદ કેસ થાય છે. અને તેથીજ સોએ સો ટકા નહિ કહેતાં ઉપર એંશી ટકાવું પ્રમાણુ આપ્યું છે. આ શાસ્ત્રને જાણનાર કુશળ ડોક્ટર મળે તો તેની સલાહ પ્રમાણે એમાં ચિકિત્સા કરવી, પણ તેમ નહિ બને શકે તો એલોપથી દવાને એ વ્યાધિ સોંપવો તેના કરતાં આ શાસ્ત્રનાં ઔષધને સોંપવો એમાં ફતેહ ઘણી સારી થવાનો સંભવ છે.”

આ વ્યાધિની ત્રણ ભૂમિકા હોય છે. (૧) પ્રથમ ભૂમિકા અથવા અવસ્થામાં ઝાડા શરૂ થાય છે અને ઘણું કરી ઉલટી પણ સાચેજ હોય છે. અને એ ઉપરથીજ એનું “અધ ઓક” નામ છે. આરંભમાં ઉબકા તથા ચુંક હોય છે ને સહજ વારમાં દસ્ત પાતળા અને પીળા થાય છે. પણ થોડા વખતમાંજ પાતળા પાણી જેવા અને છારા જેવા થવા મારે છે. (૨) આથી આગળ આલ્તાં એ દ્વિતીય ભૂમિકામાં પ્રવેશે છે. એમાં આંખમાં કુવા પડેલા જણાય છે, પગમાં, હાથમાં વંટ આવે છે, પેદુમાં ચુંક તથા આંકડી આવે છે, શરીર ટાડું લાગે છે અને નાડી વચ્ચે વચ્ચે જરા અટકી જાય છે (Intermittent pulse). (૩) તૃતીય ભૂમિકામાં દસ્ત અને ઉલટી બંધ થાય છે પણ તે સાથે પિરાળ પણ બંધ થાય છે, તૃપા ઘણી લાગે છે, નાડી મંદ થાય છે, હાંફ જણાય છે, જીભ અને શ્વાસ ટાંઠાં પડે છે, ઝોષ્ટ અને ત્વચા કાળાં પડે છે, ચહેરો ચીમળાયેલો અને કાળારા પડતો તથા ગભરાયેલો જણાય છે, માથું દુખે છે, ઘેન જણાય છે, અને બેશુદ્ધિ ચંતી જાય છે. ઘોજો દસ્ત થાય અને સાથે ઉલટી થાય તેટલા ઉપરથી આ વ્યાધિ થયો છે એ જ્ઞાન્તિમાં પડવાનું નથી. કેમકે તે એમ ને એમ અતિસારમાં પણ આવે છે. કોલેરામાં જે પાતળા દસ્ત થાય છે તે છાશ જેવાજ થાય છે અને તે સાથે નાડીની દુર્બળતા તથા દરદીની ઢંગલો થઈ જવા જેવી સ્થિતિ, આંખમાં કુવા પડી જવા વગેરે ખાસ ચિન્હો થાય છે.

આ વ્યાધિ ઉડતા રોગમાં ગણાય છે. પણ દરદીને આડકવાથી અથવા તે સ્થાને રહેવાથી ચેપ લાગી જતો નથી. દરદીના શ્વાસ પ્રશ્વાસ તથા બદરાં એ ચેપ લગાડનાર નથી. માત્ર દરદીનો દસ્તજ ચેપ લગાડે છે અને તેમાં પણ તરતનો દસ્ત સહેજસાજ ચેપી છે. ખરો ચેપ તો એ દસ્ત થોડા દિવસ રહી ગંધાઈ ઉઠે છે ત્યારેજ લાગે છે. આથી એ દરદીના દસ્તને બોંધમાં દાટી દેવામાં આવે છે અને તે સ્થાને તથા જ્યાં દસ્ત થયો હોય ત્યાં ડામર ગંધક બાળી તે સ્થાનને સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે. આ વ્યાધિ ઘણું કરીને પાણી દ્વારા ફેલાય છે તેથી જે ગામમાં કોલેરા નાશતો હોય તે ગામના કુવા તળાવમાંથી પાણી બને તો નહિ પીવું, અથવા સર્વ પાણી ઉકાળી પછી જમાવી પીવામાં આવે તો કોષ્ટ રીતે બાધ આવતો નથી.

આ વ્યાધિના કારણુ રૂપે જનું વિશેષને એલોપથી સંસ્થા સ્વીકારે છે અને તે જનુંતી શોધ ડા. ફોર્કે કરી છે એમ પ્રસિદ્ધ છે. છતાં એ શોધના સમયે જે ખોળાં ડોક્ટરો તે જનુંતે

જેવા ગયા હતા તેમના અનુભવ પ્રમાણે અને હોમયોપથીના નિયમે પ્રમાણે એ જાતુઓ આ વ્યાધિનાં કારણ નથી. ઉનાળાની સખ્ત ગરમીથી જે જળ હવામાં ચઢે છે તે વધારે પ્રમાણમાં ત્યાં સંચય પામી શ્વાસદ્વારા શ્વિરમાં અધિક પ્રમાણમાં થઈ જતાં આ વ્યાધિ થાય છે.

આથી જેના શરીરમાં એ જળને બહાર કાઢી નાંખનાર નેટ્રમ સલફેટ અથવા સલફેટ ઓફ સોડા એ નામનો દ્વાર પુરતા પ્રમાણમાં હોય છે તેને એ જળથી નુકસાન થતું નથી અર્થાત તે એ હવામાં રહે છે છતાં તેને કોલેરા થતો નથી. આ સાથે જળનું સમીકરણ શરીરમાં નહિ રહેતાં વિષમ સ્થિતિ ધાય છે. તેથી આ રોગ ઉપર નેટ્રમ મ્યુરીએટિકમ અથવા નેટ્રમ મ્યુર એ નામની આયોડેમિક દવા અને નેટ્રમ સલફેટ એ આ રોગમાં આરંભક ઔષધો છે. વળી આ વ્યાધિની શરૂવાતમાં ઉપરની દવાઓ સાથે ફેરમ ફોસ્ફેટ અને કાલ્સિફેસ એ દવાઓ પણ વારા ફરતી અપાય છે. વળી વંટ આવે તો મેગનીશીયમ ફોસ પણ અપાય છે. કોલેરા શરૂ થયાને બે કલાક થઈ ગયા હોય તો ફેરમ ફોસ્ફેટ, કાલ્સિ ફોસ અને મેગનીશીયમ ફોસ એ ત્રણ દવાઓ ભેગી કરી અપાય છે. અને નેટ્રમ મ્યુર જુદી ઉપરની દવાઓ સાથે વારા ફરતી અપાય છે. આ ઔષધો અમેએ પાંચ દશ દશ મીનીટને અંતરે દરદીને આપી જેવાં છે અને તેનો સારો અમલ થયેલો અમારા જેવામાં આવ્યો છે. એ દવાનો ડોઝ અમે દરદીને પાંચ પાંચ ૭ ૭ ગ્રેનનો બચકર કોલેરામાં આપ્યો હતો.

કોલેરા થયા પછી અટકાવવો એ ઘર લાગ્યા પછી કુલે ખોદાવ્યા બરાબર છે તેથી કોલેરા બિલકુલ ન થવા પામે એવા કુદરતી ઉપાયો જે કામે લગાડ્યા હોય તો વધારે ઉપયોગી થાય એમ અમને લાગે છે. ત્રાંબાની ધાતુમાં અનેક ગુણો રહેલા છે અને ત્રાંબાનો કાટ જાતુનાશક છે. ત્રાંબાના વાસણમાં બરેલું પાણી પીવાથી પાણીમાં રહેલા જાતુઓ નાશ પામે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ શરીરમાં દાખલ થયેલા જાતુઓનો પણ ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલા પાણીથી જલદી નાશ થઈ જાય છે એટલે જે કોલેરાના દિવસોમાં ત્રાંબાના વાસણમાં એક બે કિંવા તેથી વધારે દિવસો સુધી ભરી રાખેલું પીવાનું પાણી પીવામાં આવે તો આ રોગ થવાનો બહુ જોછો ગંભવ છે. આપણા પૂર્વજોએ એજ કારણસર ત્રાંબાનાં બેઠાંમાં પાણી ભરી લાવવાનો અને તે પાણી પીવામાં વાપરવાનો રિવાજ રાખેલો હતો. એટલુંજ નહિ પણ પાણી પીવાના લોટા, પંચપાત્રો, આચમની, તરબાણાં વગેરે પણ ત્રાંબાનાંજ વાપરવાનો રિવાજ દાખલ કર્યો હતો. વળી નહાવાનાં પાત્રોમાં ત્રાંબાકુંડીઓ અને પાણી ભરી રાખવાનાં પવાલાં વગેરે પણ ત્રાંબાનો રાખવામાં આવતાં હતાં. આપણા લોકો કાટમાં પહેરવાનાં મીડી દોરા વગેરેનાં માદળીયાં પણ ત્રાંબાનાં વાપરતા હતા. એ આવા રોગોને હઠાવવામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય હતો એમ છતાં આપણે સુધારાના શિખરે પહોંચી આપણા પૂર્વજોએ સ્થાપન કરેલા અમૂલ્ય ઉપાયનો ત્યાગ કર્યો છે અને ત્રાંબાની ધાતુની જગાએ બીજી ધાતુ વાપરવા લાગ્યા છીએ.

કોલેરાના રોગ સંબંધે એક અનુભવી વિદ્વાન ડૉક્ટર જેણે આ રોગમાં સપડાયેલા દીરદીઓની સારવાર કરી છે તે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

Metalic cells are worn to great advantage in India on diseased parts of the body. The curative properties of these cells I have seen verified in authentic instances. When, years ago, (I believe about 1851) Cholera was devastating some parts of Europe it was remarked at Munich (Bavaria) that among the thousands of its victims there was not a single copper-smith. Hence it was

recommended by the medical authorities of that town, to wear disks of thin copper plate (about $2\frac{1}{2}$ inch diameter) on a string on the hollow of the stomach and they proved to be a powerful preventive of cholera. Again in 1867 cholera visited Odessa. I and my whole family wore these copper disks and while all around there were numerous cases of cholera & dysentery, neither of us was attacked with either. I propose that serious experiments should be made in this direction and specially in those countries which are periodically devastated by that disease; as India for instance. It is my conviction that one disk of copper on the stomach and another of zinc on the spine opposite the former will be of still better service the more so if both disks are joined by thin copper chain.

ઉપરનો ભાવાર્થ—“હિંદમાં દેહના રોગી અવધવો ઉપર ધાતુની ચકતીઓ ધણી લાભકારક રીતે પહેરવામાં આવે છે. સત્તાવાર દાખલામાં આવી ચકતીઓના રોગ સમાવવાના ગુણો ખરા પડતા મારા જોવામાં આવ્યા છે. કેટલાક વર્ષ પહેલાં જ્યારે (મારા ધારવા પ્રમાણે ૧૮૫૨ માં) યુરોપના કેટલાક ભાગોને કોલેરા ઉગ્ગડ વેરાન બનાવતો હતો ત્યારે મ્યુનિચમાં (બવેરીયા) એટલું ખાસ લક્ષ્ય જે એ એવું બન્યું હતું કે આ રોગનાં જોગ થઈ પડેલાં હજારો માનવીઓમાં એક પણ ત્રાંબાના ઘાટ ધડનારો પડકારી પડ્યો ન હતો. આ ઉપરથી એ શહેરના વૈદક સત્તાધારીઓએ ત્રાંબાનાં પાતળાં પંત્રાંની ગોળ ચકતીઓ (આશરે અઢી ઇંચ વ્યાસની) દોરીએ બેરવીને પેટના પોલા ભાગ (કંડી) ઉપર પહેરવાની બલામણુ કરી હતી. આ સર્વે કોલેરા સામે બળવાન બાથ બીડીને તેને અટકાવવામાં સફળ નીવડી હતી. ફરીથી વર્ષો સન ૧૮૬૭ ની સાલમાં ઓરેસામાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો. મેં અને મારા આખા કુટુંબે આવી ત્રાંબાની ચકતીઓ પહેરી રાખી; આસપાસ કોલેરા અને મરણના અસંખ્ય કેસો બનતા હતા, છતાં અમારામાંના કોઈના ઉપર આ બેમાંથી એકનો પણ હુમલો થયો નહતો. આ દિશામાં ગંભીર અજમાયશો કરી જોવાની મૂલ્યના હું કંઈ છું. આવા રોગવડે સમયે સમયે ઉગ્ગડ વેરાન જેવા બની જતા દેશોમાં તો આવા પ્રયોગ ખાસ અજમાવવાની જરૂર છે. દૃષ્ટાંત તરીકે હિંદમાંજ મારી એટલી ખાત્રી છે કે પેટ ઉપર એક ત્રાંબાની ચકતી પહેરવામાં આવે અને એક બીજી જસતની ચકતી તેની પાછળના ભાગમાં કરોડ ઉપર પહેરવામાં આવે તો વળી વિશેષ લાભ થાય. જો આ બંને ચકતીઓને ત્રાંબાની પાતળી સાંકળી વડે જોડવામાં આવે તો વળી લાભમાં વધારો થાય છે.

(૧) કોલેરાના દિવસોમાં રાખવી જોઈતી સાવધગીરી—ધણો ખોરાક ખાવો નહિ, વાસી શાક ખાવું નહિ, વાયડી ચીજો ખાવી નહિ; કારણ કે તે અને બીજાં કારણોથી બદલજની થાય છે તેથી આ રોગનું મૂળ જલદી રોપાય છે. માટે હરેક માણસ અતુભવ ઉપરથી જાણે કે ફલાણી ચીજો અને હજમ થશે નહિ તો તેવી વસ્તુના ત્યાગ કરવો, અને ઘણું કરી કોલેરાનો દુષ્ટ રોગ આગ્રહાગ્રહ ચાલતો હોય તો એ બાજત વિષે ખુબ ચોકશી રાખવી. આ ઉપરથી એમ નહિ સમજવું કે અછર્ણ કરનારા ખોરાકની વસ્તુથી કોલેરા પેદા થાય છે; પણ જોને પેટમાં અછર્ણ થયું હોય તેના શરીરમાં આ એરી હવા જલદી પ્રવેશ કરે છે. અને ઝડપથી દરદી ઉપર અસર કરે છે. દારૂ પીનારે પણ દારૂ પીવામાં બહુજ અંદાજ રાખવાનો છે, નહિ તો તેને કોલેરાની અસર થયા વિના રહેતી નથી. (૨) વળી ક્યાં વસ્તી ધણી ગીચ હોય અને સારી તાજ હવાનો આવવા જવાનો પૂરતો માર્ગ ન હોય તો તેવી જગ્યામાં કોલેરા બહુ પથરાય છે, માટે બંને તેમ લોકોની બોડ ઓછી કરવી અને ચોખ્ખી સાફ હવાને આવજા કરવાનો માર્ગ

રાખવો. (૩) હરેક રીતની ગંદકી દૂર કરવી. જ્યાં ગટર, ખાળકુવા, મોરી, વાડા, વગેરે ખુલ્લા હોય તો તેમાં ચુનાનું પાણી અથવા શીનાઇડનું મીઠાણ અગર ખીજ વસ્તુઓ નાંખી સાફ રાખવાં અને ગટર તથા મોરીનાં મો બંધ કરી લેવાં કે તેમાંથી ખરાબ હવા બહાર નીકળે નહિ. પણ જે ખાળકુવા બંધ હોય તેને કોલેરા ચાલતો હોય તે વેળા ખુલ્લા કરાવવા નહિ, કેમકે તેમાંની ખરાબ હવા બહાર નીકળવાથી કોલેરાનું જોર વધારે થશે. ઘરની આસપાસ યા ઘરમાં કચરો અથવા કઠોતી વનસ્પતિ અથવા એકવાડ એકઠો થવા દેવો નહિ. આપણા લોકોમાં નાતો જમાડે છે તેમાં જન્મનારનાં પતરાળાં, પડીયા અને તેમાં રહેલો એકવાડ આખી રાત રહી કઠોલાણ ચઢ ખરાબ હવા નીકળવા માંડે છે જે કોલેરાના દિવસોમાં લોકોની તંદુરસ્તિને ભારે નુકશાન પહોંચાડે છે. મોટી જાતોના જ્યાં હજારો માણસો એકઠાં થાય છે, ત્યાં વારંવાર આ નાશકારક રોગ બહુ ઝડપથી ફેલાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ માણસોની બીડ અને ગલીઓ છે; જેથી આસપાસની હવા ઘણી ખરાબ થાય છે. (૪) કોલેરાનો રોગ ચાલતો હોય તે વખતે જીવાળની દવા લેવી નહિ. કેટલાંક માણસોને કંઈ ચોક્કસ સુદતે જીવાળ લેવાની નુકશાનકારક ટેવ પડી હોય છે, અને તેઓ વગર કારણે જીવાળ લીધા કરે છે; એ ટેવ ઘણી ખરાબ છે. કારણ જીવાળની દવા લેવાથી આપણા શરીરના રક્તમાં સિરમ નામનો પ્રવાહી ઉપયોગી પદાર્થ રહેલો હોય છે તે ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે જેથી નબળાઇ વધે છે. માટે કોલેરા ચાલતો હોય તે વખતે એ ટેવનો ત્યાગ કરવો અને જીવાળની દવા લેવી નહિ. કારણ જીવાળના ઝાડામાંથી કોલેરાનાં મિર્ગો લાગુ પડે છે. ઉપર પ્રમાણે ચોક્કસી રાખવાથી આ દર્દનો ફેલાવો યતો અટકે છે. આ બીમારીનો છલાજ બે રીતનો છે. (૧) શરવાતમાં આવતો ઝાડો બંધ કરવો (૨) જો એ ઝાડો બંધ ન થાય અને કોલેરાની નીશાની ખુલ્લી જણાય તો પછી તેનું જોર નરમ પાડવાના ઉપાય કરવા.

૧. શરવાતમાં આવતો ઝાડો બંધ કરવો—આ દર્દની શરવાતમાં પહેલે બદલજની અથવા અજીર્ણ થયું હોય તો તેની પેટે ઝાડો આવતો અટકાવવો જોઈએ. કેમકે તેથી એ મરજનું જોર આગળ વધતું નથી. સારી મોસમમાં જ્યારે કોલેરાનો રોગ ચાલતો ન હોય ત્યારે બદલજનીનો ઝાડો જલદીથી બંધ ન કર્યો હોય તો તેથી કંઈ નુકશાન થતું નથી; પણ જ્યારે આસપાસ ગામમાં કોલેરાની બીમારી ચાલતી હોય અને કોઈ માણસને ઉપર કહેલો ઝાડો આવવા દીધો તો તેને જલદીથી કોલેરાની અસર લાગુ પડે છે; માટે બહાવરા કરતાં વધારે ઝાડો આપે કે તે અટકાવવાના ઉપાય કરવાં.

મારા એક મિત્રે કોલેરાના રોગીઓ ઉપર અજમાવેલી નીચેની દવાઓ છે.

SPECIFIC FOR CHOLERA.

Spirit rectified..... Drachms II.

„ Amonia Aro. ..Drachms 1/2

„ Camphor.....Drachms 1/2

Chlorodyne.....Ms. XV.

Acid Sulph Dil... ..Ms. X.

Carb Acid et Glycerin....Ms. 3 or 4.

Oil Mentha Pit.....Ms. 2.

A qua Pura add,.....Oz. I

Mft. Dose I to be used as directed.

સ્પીરીટ રેક્ટીફીકેટડ ટ્રાઇ ઓ.

સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટિક ટ્રાઇ અરધો.

સ્પીરીટ કેમ્ફર ટ્રાઇ અરધો.

ક્લોરોડાયન ટીપાં દસ.

સલ્ફરીક એસિડ ડાયસ્ટુટ ટીપાં દસ.

એલીધમ મેન્થા પીપરીટી ટીપાં (પીપરમેન્ટનું તેજ.)

કાર્બોએસીડ એસિડ એટ ગ્લીસરીન ટીપાં ૩ ત્રણ.

ઓઇલ મેન્ટા પિટ.....

સમાં નાંખતાં જેટલી જગ્યા ઝાડાસ પુરો

થતાં સુધી ખાલી રહે તેટલું નાંખવું.

ઉપરની દવા કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે.

પ્રથમ સ્પીરીટ રેક્ટીફાઇડ ગ્લાસમાં નાંખવું. પછી ઓગેનીયા ઓરોમેટીક નાંખવું. પછી સ્પીરીટ કેમ્ફર નાંખવું. પછી ક્લોરોડાઇન નાંખવું. પછી એસીડ સત્રાફ્રીક ડાઇસ્ટિયુટ નાંખવું. પછી કાર્બોલીક એસીડ એટ ઓલીસરીન નાંખવું. પછી ઓલીયમ મેન્ટા પીપરીટી નાંખવું. પછી ગ્લાસ એક ઓસનો પુરો થતાં સુધી ચોખ્ખું પાણી નાંખવું; આ બધી દવા એક ડોઝની છે. મોટા માણસને ઉપરનો ડોઝ આપવાનો છે. પછી વધુ પ્રમાણે કમી આપવાનું છે. આ દવા દર કલાકે પણ આપી શકાય. સંભાળવાનું માત્ર એટલુંજ કે ઝાડો બંધ થયા પછી ક્લોરોડાઇન નાંખવાનું નથી, નહિ તો પેટ ચડે છે.

૨. ઉપાય જેની અમોએ જાંતે અજમાયશ કરી છે.

ક્લોરોડાઇન—૧૫ થી ૨૦ ટીપાં અમોએ આપી તે ઉપર ઉત્તમ જાતની કસ્તુરી ૨ ગ્રેનથી તે ચરધા વાલ સુધી પાણીમાં કિંવા આદાના રસમાં ગોળાળા આપવાથી અમૂલ્ય ફાયદા જણાયા છે. અને એ ઉપાયથી સંખ્યાબંધ દરદીઓ એ રોગના ઝપાટામાંથી બચ્યા છે. ક્લોરોડાઇન સાથે કસ્તુરીના અભાવે ઘણી વખતે અમારી “વ્યાધિ નાશન” નામની દવાએ હજારો દરદીઓના પ્રાણ બચાવેલા છે. તે સંબંધીના મળેલાં સર્ટીફિકેટોની એક છુક જે અમે ઘણાં વરસ ઉપર છપાવેલી તે આ માસિક સાથે અમોએ વહેંચેલી છે. કસ્તુરીના અમૂલ્ય ગુણોને માટે અમે જેટલું લખીએ તેટલું થોડું છે. ચાહુ માસમાં વીસનગરમાં ચાલતા કોલેરામાં પણ અમારી બતાવેલી દવાઓએ ઘણા દરદીને આરામ કર્યા છે. અને એકે કેસ નિષ્ફળ ગયો નથી.

કોલેરાની નીચે બનાવેલી યુનાની દવા પણ સારી અસર કરે છે.

ગેલેઅરમની ૩ગ્રેન ૧૫.
શહેરી સોપાન ૩ગ્રેન ૧૨.
એલચી દાણા. ૩ગ્રેન ૧૨.

લવંગ ૩ગ્રેન ૨.
કસ્તુરી. ૩ગ્રેન ૨.
અરીણી. ૩ગ્રેન ૧.

ઉપરની દવાઓને ઘણી બારીક વાટી તેમાં થોડું ‘ગુ’દરતું પાણી મેળવી છ ગોળા બનાવી એક ગોળા દર ત્રણ કલાકે ગળાવવી. આખા દિવસમાં ત્રણ થા ચાર ગોળા આપવી.

કોલેરાનો ઝાડો બંધ ન થાય, નાડી વધારે ધીમી અને નબળી થતી જાય, વંટ વધારે જોરથી આવે, અંગ ઠંડું રીતજ નેતું લાગે, ચહેરો કરમાઇ જાય તો ત્રીજા દરજ્જાની નિશાની સૂચવે છે. તેવી વખતે અરીણીવાળી કોષ્ટ પણ દવા આપવી નહિ. અરીણીની દવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. માટે તેવે પ્રસંગે નીચેની દવા આપવી.

ટીકચર ઓઈ મરક (કસ્તુરીનો અર્ક) ટીપાં ૩૦ | ટીકચર ઓઈ કેપસીકમ ટીપાં ૧૫
સાલવોલેટ ઓઈલ ટીપાં ૬૦ | પાણી ત્રણ ઓંસ.

એ દવામાંથી એક લીકર ગ્લાસ દર કલાકે પાવું.

એક અનુભવી વેદે જેરી ટોપરને ધરી તેનું એ રૂપીયાબાર પાણી પાવાથી કોલેરા મટે છે એમ બતાવેલું છે. પરંતુ આ ઉપાય અમે અજમાયશ કરી જોયો નથી.

એક યુનાની ગ્રંથમાં ગરીબ ગરબાં કરી શકે તેવી દવાઓ લખેલી છે જેમાં કોલેરાની દવાઓ નીચે મુજબ બનાવી છે.

આકાંડાની જડ રૂપૈયા ૧ બાર તથા કાળાં મરી રૂપૈયા ૧ બાર, એ બન્નેને પાંચાંડી કપડાણુ કરી આદાના રસમાં ગોળાઓ મરી જેવડી કરી રાખવી. આ ગોળાઓ દરદના બળના પ્રમાણમાં આપવાથી કોલેરા મટે છે.

(૨) કુદીનો દ્રામ બે; વરીયાળી દ્રામ ત્રણ, લવીંગ દ્રામ ચાર, શુલકંદ રૂપીયા બે બાર ઉપરની દવા ઉકાળી પાવી.

(૩) છોટી ઐલાયચીનાં છોકાં રૂપિયા ઐકથી બે બાર, શુલાખનું પાણી મળે તો તે નહિ તો અર્ધ શેર પાણીમાં ઉકાળી નીચે પાણી રહે ત્યાંરે પાવું.

(૪) સરખંખાનું મૂળ માસા બે પાણીમાં ઘસી પાવું.

આ શિવાય કોલેરા રોગને માટે ઘણાં ઔષધો છે પરંતુ તે આ લેખમાં લખાઈ ક્યાંથી લેખ વધી જાય અને વાંચનારને કંટાળા રૂપ થઈ પડે માટે લખવામાં આવ્યાં નથી.

કોલેરાનો રોગ અમુક વ્યક્તિનેજ લાગુ પડે છે અને બીજાને લાગુ પડતો નથી એને માટે વેદક શાસ્ત્રો મન્નપુત માણસોને લાગુ પડતો નથી એમ ખતાવે છે. ખરી રીતે જેમનું શરીર હૃદયુષ્ઠ હોય તેમને આપણા લોકો જળવાન અને મન્નપુત માને છે પરંતુ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. માણસની ઉંચાઈ અને વય પ્રમાણે તેનું વજન હોવું જોઈએ. તે કરતાં વધારે વજન થવું તે શરીરમાં કચરા રૂપજ છે. શરીરની “વાઈટલ પાવર” (જીવન બળ) એજ રોગોને આટકાવનાર અને થએલા વ્યાધિને દૂર કરનાર છે. આપણા ઉપર વર્તમાનકાળમાં અને ભવિષ્યકાળમાં થતા રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાને વાઈટલ પાવરનો સંગ્રહ કરી રાખવો જોઈએ. તે જીવનબલ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું, અને તેનો કેવી રીતે સંચય કરી રાખવો, એ દરેક માણસે જાણવા જેવી અને ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત છે. “અનંત જીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું” એ સંબંધીનો લેખ આ માસિકમાં છાપવો શક્ય કરેલો છે. તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી આપણા શરીર ઉપર કુદરતી હવાના ફેરફારથી થતા હુમલાઓ સામે આપણે ટકી શકીએ છીએ. અને નિર્ભય રીતે આપણે રહી શકીએ છીએ તેથી સારામાં સારો ઉપાય તો ઉત્તમ પ્રકારનું જીવનબળ પ્રાપ્ત કરી તેનો નિરચક ગેરઉપયોગ ન કરતાં સંગ્રહ કરી રાખવો એજ આ જીવનનું સાર્થક છે.

કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના અંક ૯ પૃષ્ઠ ૩૩૫ થી.)

આપણી લાગણીઓ, પ્રેરણા બુદ્ધિ ને અંગ ગાન ઘણે ભાગે કુદિત થયાં છે તોપણ આપણે જે કસ્યાણકારક માર્ગ લેવો જોઈએ તે ખતાવવા પુસ્તકો તેઓ હજી સુધી જન્યુત છે. સ્વાદેન્દ્રિયથી આપણને હજી સુધી સમન્વય છે કે માંસ, કોળીજ, ખટાટાં નહિ પરંતુ કુદરતે જે સ્થિતિમાં તેમને પેદા કર્યા છે તે સ્થિતિમાં રાંધી, શેકી, બારી કે સૂકવીને કોઈ પંજું પ્રકારનો ફેરફાર કર્યા વિનાનાં તાજાં ફળો, બોરો, તેલિ ફળો (nuts) વગેરે આપણા કુદરતી આહાર તરીકે નિર્માણ થયેલાં છે. તેવીજ રીતે જેણે જીદા જીદા પ્રકારનાં સ્નાનોનો અનુભવ લીધો છે તેમને કુદરતી સ્નાનથી એવી તો સ્વચ્છતા ને સુખદાયક લાગણીઓ થઈ છે કે તેમની ઉત્કૃષ્ટ શ્રેષ્ઠતા માટે શક્ય લાવવા તેમને સાધન નથી.

કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓ કે જોમની સારવાર કરવામાં થોડે કે ઘણે અંશે કુદરત વિરૂદ્ધના ઇલાજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોવાથી તેમનો રોગનિવારક પ્રયત્ન નિષ્ફળ નીવડ્યો.

છે. તેવા આરોગ્યના ભરંડર અવસ્થાપણમાં પણ નિરાંકપણે આ સ્નાન ઉપર અવલંબન રાખવું જોઈએ.

પરંતુ કમબાગ્યે હાલમાં જે રોગીઓ નૈસર્ગિક ઉપચારનો અમર્ય આશ્રય લેવા આવે છે તેઓનો વ્યાધિ વિષય ને હાનિકારક ઔષધોના ઉપયોગથી તેમજ બૂલભરેલી કુદરત વિરુદ્ધની ચિકિત્સાથી એટલે તો વૃદ્ધિંગત થયો હોય છે કે કેવળ નૈસર્ગિક સ્નાન ઉપરાંત, પ્રકાશ, વાયુ, પૃથ્વી, અને કુદરતી આહારના ખીજ અગત્યના સમાભાવિક ઉપચારો કરવાની અગત્ય રહે છે. પરંતુ હાલનો સુધારાનો સાથી ટાઢમાં ઉઘાડી આરી બારણાવાળા ઓરડીમાં પણ તગ્ન કરવાના વિચારથી વિરમ્યાકુલ બને છે, અને બ્યારે તેની માન્યતા પ્રમાણેના બળવર્ધક માંસભક્ષણ અને ઉદ્દીપક માદક પદાર્થોની મના કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની સુચવણનો પાર રહેતો નથી.

ખાસ કરીને કુદરતી સ્નાન કે જેમાં આખું કે અડધું શરીર પણ પાણીમાં રાખવું પડતું નથી તે સ્નાન લેવાને તે વિના પરિશ્રમે નક્કી કરી શકે છે. તેથી સુધરેલો મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળવાનો પ્રારંભ આ સ્નાનથી સહેલાઈથી કરી શકે છે.

પાણી કે જેના વડે કુદરતે મહાન હેતુઓ ફળીજીત કરવાનો ઇરાદો રાખ્યો છે તે કુદરતનો પોતાનોજ ઉપાય છે. અને તેથી કરી દરેક ધર્મ પુસ્તકોમાં સ્નાન કરવાના કૃત્યને ધાર્મિક કાર્ય ગણ્યું છે ને દરેક શુભ કે અશુભ શાસ્ત્રોક્ત કાર્ય કરવાની પૂર્વે સ્નાન લેવાની આજ્ઞા કરી છે.

હાલના સમયમાં મનુષ્યોમાં આંધળા, લુલા, લંગડા, બેહેરા, ખૂંધા, મૂંગા, અપંગો પગલે પગલે દૃષ્ટિગોચર થાય છે. કેટલાકના પગ સુજ ગયેલા હોય છે, કેટલાકનું પકૃત બરોબર કામ કરતું નથી, કેટલાક વાઈની તિવ્ર વેદનાથી પીડાય છે, કેટલાક ઘેલછા ને માનસિક અંધકારમાં સપડાઈ ગયા છે. કેટલાક ક્ષયરોગી તરીકે સ્મશાનભૂમિ તરફ લયડીયાં ખાતા ગય છે. હવે તમે મને પૂછશો કે શું આ એકજ પ્રકારનું કુદરતી સ્નાન સર્વરોગહર છે? ને શું બિન બિન પ્રકારના વ્યાધિમાં શું આ એકજ પ્રકારના જળોપચારનો ઉપયોગ સર્વ વ્યાધિ મટાડવા સમર્થ છે?

આ ઉપચાર તદ્દન સાદો છે. મારો નિશ્ચયાત્મક જવાબ એવો છે કે દરેક પ્રકારના વ્યાધિમાં હમેશા આ એકજ પ્રકારનું સ્નાન લેવાનું બસ છે. આ પ્રમાણે અવસ્થા વ્યાધિનિવારક કાર્ય ધણું સરલ થઈ ગય છે. જે યથાર્થ રીતે સ્વાભાવિક હોય છે તે અવસ્થા તદ્દન સરળ હોય છે. અને ઉપચારની સરલતા એ અચ્છા ઉત્પન્ન કરનાર હોવી જોઈએ નહિ. શરીર, મન અને આંતરમાની સર્વ વ્યવસ્થા અને અસ્વાભાવિક રોગ રૂપ પ્રાકટયો કુદરતના કાયદાઓનાં કેવળ ઉલ્લંઘન અને અવજ્ઞાનનાં પરિણામો છે. તેથીકરી કુદરતી જીવન ગાળવાનો અને વ્યાધિ સમયે તેના ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવાનો આરોગ્યપ્રાપ્તિનો એકજ માર્ગ છે. કુદરતી સ્નાન સિવાયનો બીજો એક જળોપચાર કુદરત બતાવતી ન હોવાથી તેનોજ આશ્રય લેવો ઇષ્ટ છે.

આરોગ્યસંરક્ષણ ને આરોગ્યપ્રાપ્તિનો રામબાણુ ઉપાય.

કુદરતમાં દરેક નિર્ભળ અને બ્રહ્મ નાહ કરેલી વસ્તુ સારી ને સુંદર હોય છે, એટલે કે વ્યાધિ રહિત હોય છે એ સર્વ સ્થળે દૃષ્ટિ ગોચર થતી સત્ય હકીકત છે. અને માણસ પણ જે પ્રમાણમાં તે કુદરતી જીવન ગાળે છે અને તેના ઉપચારોનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રમાણમાં તે તેની અસલ નસુના રૂપ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિનાં વિચક્ષ્ણો અને અંતરાયો તેના રહેલા જીવનબળ અને ખામીઓના પ્રમાણમાં ધીમેથી કે જલદીથી દૂર કરે છે. તેથી દરેક આપણે જો કુદરતના આદેશો બારીબીથી સીખવા પ્રયત્ન કરીએ અને આપણા શારીરિક અને માનસિક સંયોગો

પરવાનગી આપે તે પ્રમાણે બારીક ચોક્કસાઈથી તેમની આજ્ઞા પાળાયે તો આપણે એક એવી પવિત્ર આરોગ્યદાયક દરજ્જા બનવીશું કે જે આપણા મોઢામાં મોઢા કસ્યાણુ અને લાભની નીવડશે.

સંપૂર્ણ રીતે સુંદર ને સર્વોત્તમ મનુષ્ય એટલે તદ્દન આરોગ્ય મનુષ્ય હાલમાં મળી આવતું નથી. સુકાળલા માટે આપણી પાસે સાધન ન હોવાથી આપણને સર્વથી વધારે વર્તમાન સુધારામાં આગળ વધેલી કૉલેસીસીયન જાતને જોવાથી કુદરતથી પતિત નહિ થયેલા માણસની અસૌકીક શક્તિ, તેની ખુદીની નિર્ભળતા, અને તિવ્રતા, તેની શાંત વૃત્તિ, તેની લોકોપકાર વૃત્તિ અને પ્રેમ—હુંકમાં તેના દેવરૂપનો ખ્યાલ આવી શકે નહિ.

જેમ જેમ માણસ ખરેખર કુદરત તરફ પાછો વળે છે તેમ તેમ તે પોતાની આસજ નમુનારૂપ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રિયતિ સમીપ જાય છે. તે તેની કેવી રીતે નિકટ જશે તેનો આધાર તેની ઉમર, અવશેષ જીવન શક્તિ, વારસામાં મળેલી ખેડ અને જે પ્રમાણમાં તે કુદરતી જીવન ગાળે છે તે પ્રમાણ ઉપર રહે છે.

છોકરાં માટે અહીં ઉત્તમ તક છે. તેઓને ફરીથી સ્વર્ગ તરફ લઇ જવાં જોઈએ, અને ખાસ કરીને આ સ્નાન તેમની પાસે લેવારાવું જોઈએ. પછી તેઓ રોગ રહિત બની કેવી સારી ચાલનાં ચાલે છે અને નિશાળે કેવી સહેલાઈથી શિક્ષણ લે છે તે જોઈ આપણને સાર્નદાશ્યે થશે. કારણ કે જેવી રીતે ઘેલછા ને માનસિક અંધકાર રોગ છે તેવીજ રીતે મંદશુદ્ધિ ને શૂન્યતા પણ આ રોગનાં ચર્યાચારનાં સ્વરૂપો છે.

વંધાવ ને દુઃખદાયક પ્રસૂતાવસ્થા એ પણ મદાન વિકારો છે. કુદરતી સ્નાનના ઉપયોગથી અને આ રીતે કુદરત તરફ અંશે પાછા ફરવાથી સુધરેલી જીનો આ શ્રાપ ધણી ભાગે અસૌખ્ય થશે. કુદરતી જીવન ગાળતાં પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવે છે તેમ પ્રસવ સમય, દુઃખ ને તમેચિત્તિક નિર્ભળતા રહિત વ્યતિત થશે. માને વધારે તંદુરસ્ત ને પ્રીતિપાત્ર સંતતિ થશે કે જેને તે જાતે ધવરાની પોતાની પ્રિય દરજ્જા બળવલા શક્તિમાન થશે. આ બાબતમાં મારા અનુભવે ધણીજ લાભદાયક પરિણામો પુરાં પાડ્યાં છે.

તિમ્બ વ્યાધિની ચિકિત્સા.

વ્યાધિ અને ખાસ કરીને જીર્ણ વ્યાધિ કુદરતના કાયદાનો જંગ કરવાથી ચામ છે તે સંબંધી ઉપર વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. અસ્વાભાવિક આહાર પચતો હોય તો કષ્ટથી પણ બાગ્યેજ પડે છે. ભિન્ન ભિન્ન નુકશાનકારક અસરોથી આપણા જ્ઞાનતંત્રુઓની શક્તિ અને જીવનબળ પડે છે. જોઈતું ચતું હોવાથી શરીરની અંદરથી અપચિત પદાર્થોને બધા બહાર કાઢી નાંખવા સમર્થ હોવું નથી. આ પ્રમાણે અપચિત પદાર્થો—વિજાતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાં વધારે ને વધારે સંચય થતો જાય છે, જે જીર્ણ વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે. પેદુમાંથી આખા શરીરમાં આ દુષ્ટ દ્રવ્યો પ્રવાહિ, નકર, છે, જે જીર્ણ વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે. પેદુમાંથી આખા શરીરમાં આ દુષ્ટ દ્રવ્યો પ્રવાહિ, નકર, વામુરૂપે પ્રસરી જઈ શરીરની વ્યાકૃતિમાં ફેરફાર કરે છે અને મન અને આત્મામાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

મન શરીર અને આત્મા એ એકમેકના અંતિ નિકટ સંબંધમાં છે તે વાતની ફરેક માણસ સ્વાતુ-ભવથી ખાતી કરી શકે. પ્રારંભથીજ શરીર મળવિસર્જક અવયવો દ્વારા વિદ્યા, મૂલ, પ્રસ્વેદ, બાષ્પ વગેરેના રૂપમાં અપચિત આહારને વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ શારીરિક નિર્ભળતાને લીધે આનાં દુષ્ટ દ્રવ્યોનો સંચય થયે મરે હોય છે તો એકદમ શરીર તેમને

કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૩૮૫

બહાર કાઢી શકાતું નથી. આવી સ્થિતિમાં જો તાજી હવા, ભેજ ને પવન પ્રવાહ વગેરે બિન્ન બિન્ન કારણોથી શરીરની જીવનશક્તિને જાગૃત થાય, તો વિગતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢવા શરીર બળથી પ્રયત્ન કરે છે. આ શરીરની ઉચ્ચપાચકને તિવ્ર વ્યાધિ કહે છે. જેનાં શુષ્કસ્વરૂપો સળેખમ વગેરે છે; અને ઓરી, સન્નિપાત જ્વર, માહામારી વગેરે તેનાં ગંભીર સ્વરૂપો છે. આ પ્રકારના વ્યાધિગ્રસ્ત પુરૂષોને હમેશા વિગતીય દ્રવ્યોના પ્રચંડ કઠોવારાથી ઉત્પન્ન થનાર જ્વર આવે છે.

તિવ્ર વ્યાધિઓ કે જેનો હાલ આટલો બધો ભય રાખવામાં આવે છે તેઓ રોગહર અવસ્થાંતર હોવાથી ધણીજ લાભદાયક છે અને તેમને હર્ષથી અભિવંદન કરવું જોઈએ.

ઔષધો વગેરેની અહિત ચિકિત્સાથી અને રોગીને સ્વચ્છ પ્રાણુવાયુથી વિમુખ રાખી, તેના શરીરને નિર્જળ કરી, તેની ક્રિયાઓ સ્તબ્ધ કરી, તેનાં વિગતીય દ્રવ્યો કે જે વ્યાધિ વખતે ધણી ખળભળાટમાં હોય છે તેને બળથી બહાર કાઢી નાંખવાના પ્રયત્નમાં વિદન પાડવાથીજ તિવ્ર રોગો ભયંકરરૂપ ધારણ કરે છે અને મહા વેદના આપે છે અને પ્રસંગે પ્રાણુધાતક નિવડે છે.

ઉદાહરણ તરીકે માથાનો સજેકમ એ હમેશા ઘણો ઉપયોગનો છે, અને જો કદ (વિગતીય દ્રવ્ય) મોટા જથ્થામાં બહાર નીકળી જાય તો આછીવીંદ રૂપે છે. છોકરોને ઓરી પુરાં ન ભરાય એટલે કે વિગતીય દ્રવ્યવાળા દાણા પુરેપુરા બહાર ન નીકળે તોજ ઓરી પ્રાણુધાતક નીવડે છે.

બ્યારે વ્યાધિ વૃદ્ધિમાં હોય છે ત્યારે વિગતીય દ્રવ્યોની ગતિ તેમજ તેમના પરમાણુઓનું એક બીજા સાથેનું ધર્મણુ જેનો સમાવેશ કઠોવાટમાં (Fermentation) થાય છે, તેનાથી શરીરની ગરમીમાં વધારો થાય છે. આ ગરમી વિશેષે કરીને વ્યાધિના નિવાસસ્થાન પેદુંમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તિવ્ર વ્યાધિમાં શરીર વિગતીય દ્રવ્યોને બળથી ખળભળાવતું હોવાથી ગરમી ભયંક્ર પ્રમાણુ સુધી વધે છે. કુદરતી સ્નાનથી આ ગરમી ધણી ઓછી કરાવી શકાય છે, જેનું જળ ખાસ કરીને તે અતિ શીત હોય તો દરદીના પેદુંને આડે છે કે તરત વ્યાધિનું આશ્ચર્યકારક રીતે દુઃખ શમન થઈ રોગીને વિશ્રાંતિ મળે છે. સ્નાનથી સમકાલિક જીવન શક્તિ પણ વધે છે કે જે જીવન બળની વૃદ્ધિ વડે શરીર વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર વિગતીય દ્રવ્યોને બળથી બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય કરી, પોતાનો હેતુ સંપૂર્ણ રીતે બર લાવવા સમર્થ થાય છે. આ પરિણામ અદ્ય સમયમાં યુષ્કળ પ્રસ્વેદ, અને ખૂન અને વિદાના વિશેષ વિગેયનથી પ્રતિત થાય છે.

જીર્ણ ને તિવ્ર વ્યાધિઓ-તેમનાં સ્વરૂપ અને ચિકિત્સા.

તિવ્ર વ્યાધિ ગમે તો તે સજેકમ જેવા સાદા સ્વરૂપમાં હોય અથવા તો તે મહામારી, સન્નિપાત જ્વર જેવા ગંભીર સ્વરૂપમાં હોય તોપણ નીચે પ્રમાણે ઉપચાર કરવા જોઈએ.

(૧) પ્રથમ કુદરતી સ્નાન લેવું અને પછી સૂર્ય સ્નાન લેવું એટલે કે સૂર્યના તડકામાં નમ્ર કરીને અથવા તો સૂર્ય રહીને અથવા તો પચારીમાં ઉનની ધાખળાઓ ઓઢી સૂઈ રહીને પરસેવો આવે એવો પ્રયત્ન કરવો.

(૨) શરીરને નખ રાખવાથી આરોગ્યમાં ખાસ ફાયદો થાય છે.

(૩) ખાસ કરીને તાજી હવા દરદીને મળે તેની સાવચેતી રાખવી જોઈએ. સપ્ત દંડીના દિવસોમાં પણ દરદીના સુવાના ઓરઘનાં ખારી ખારણાં રાત્રિ દિવસ સતત ખુદવાં રાખવાં જોઈએ.

ધા અને તેની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા.

ન્યારે પ્રાણીઓ કાયલ થાય છે ત્યારે જખમી થયેલા ભાગને ઠંડા થવા સાથે પ્રાણીમાં ખોળે છે અને થોડી સુદૃઢને આંતરે સતત ચોટે છે. હાલના સમયના નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ ભોંકાવાથી, કપાવાથી, ખળવાથી ને ભગંદરથી પડેલા ધાને પ્રથમ પ્રાણી લગાડી ઠંડા કરે છે, ને ધાના પ્રમાણમાં જડાકવાળાં શણવટને પ્રાણીમાં ઘોળી તેનાપર મુકે છે, અને પછી તેનાપર ઉતના પાટા લપેટે છે. જે બીની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આથી પણ વિશેષ ફાયદો થાય. આ બાબત હું આગળ વિવેચન કરીશ.

ખી શકે તો ધાને ચાટવાની ક્રિયા બહુ લાભદાયક છે. તરત જન્મેલા બાળકની વ્યાધિગ્રસ્ત ચામડીના ભાગને માના ચાટવાથી આશ્ચર્યકારક લાભ થવાનો અને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો છે. અલબત્ત કોઈ ધાને મધ્યમાંથી ચાટવો ન જોઈએ, પણ પરંતુ અને ખીજ મેલરહિત આસપાસની ચામડીના ભાગને ચાટવો જોઈએ.

મોટા ધાની ચિકિત્સામાં સ્વાભાવિક સ્નાન વધારામાં લેવું જોઈએ તેમજ ખીજ કુદરતી ઉપચારોનો પણ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૧) આ ઉપચારો શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરવા માટે અને

(૨) શરીર પોતાને થયેલી ઇજા જલદી રીતે ઠેક શકે માટે તેની જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવા માટેના. દરેક વ્યાધિની ચિકિત્સા કરતી વખતે ઉપરનાં બે મહત્વનાં કાર્યો સિદ્ધ કરવાની અતિશય અગત્ય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિએ જે ચમત્કારિક આરામો કર્યા છે તેની ખાતરી હરકોઈ કરી શકશે.

અવલોકન કરવાથી આપણા જેવામાં આવે છે કે કેવળ કુદરતી જીવન ગાળવાથીજ વનવાસી પ્રાણીઓના મહા ભયંકર ધા પણ અદ્યુન રીતે અલ્પ સમયમાં સંપૂર્ણ રૂઝાઈ જાય છે. જંગલમાંનાં પ્રાણીનો પગ કોઈ વખત ગોળાથી ઉડી જાય છે, અથવા ફાંસામાં ભરાઈ કપાઈ જાય છે. કાંઈ પણ શસ્ત્રક્રિયા, અગર ઉપચાર વિના થોડા સમયમાં ધા તદ્દન રૂઝાઈ જાય છે, અને જાણે કાંઈ વાગ્યુંજ ન હોય તેમ પ્રાણી આનંદથી હરે દરે છે.

મેં એક હરણુ જોયું છે કે જેને પાંસિળાંના ભાગમાં એવી રીતે ગોળા વાગી હતી કે જે બાજુએ ગોળા બહાર નીકળીને પડી તે જગ્યા લોડીથી ભરાઈ ગઈ હતી. થોડા દિવસ પછી આ હરણુને એક ચારેમેર વાડ કરી લીધેલા જંગલના ખુણામાં ઘેરી લેવામાં આવ્યું. આવો મોટો ધા થોડા દિવસજ અગાઉ થયા છતાં અત્યંત સ્વસ્થતાથી તે મોટી વાડ કુદી બહાર નીકળી ગયું !!! આ પ્રાણીનાં ફેફસાં, હૃદય આદિ કોઈ મર્મરયાને ગોળા અડી ન હતી.

મનુષ્યને ધા વખતે પરંપરાથી જોયેલા મલિન પદાર્થો દષ્ટિગોચર થાય છે તે પણ શરીરનો મળ બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન છે. નિમ્ન વ્યાધિ વખતે પ્રગટ થાય છે તે પ્રકારનાં આ શું ચિન્હો છે, ને અદિત ચિકિત્સાથીજ હાનિકારક ને ભયંકર નિવડે છે. બાળ્યસ્નાનથી કદિ ગુમડાંની ચિકિત્સા કરશે નહિ તેમજ ઇજા થયેલા ભાગને વરાળ લગાડશે નહિ.

ખાસ કરીને દરેક પ્રસંગે મનુષ્ય શરીર ઉપર શસ્ત્રક્રિયાનો સંદેહ ત્યાગ કરવો જોઈએ. વાટકાપ કુદરતી ક્રિયાઓથી અત્યંત પ્રતિકૂળ છે. અને જોકે વિપરિત પરિણામો તત્કાલ દષ્ટિગોચર થાય નહિ તેપણ હમેશાં મહાભારત હાનિ થયા સિવાય રહેતીજ નથી.

જો મનુષ્ય એમ માનતો હોય કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા સિવાય કાર્યસિદ્ધિ કઠણ છે તો તેણે પ્રથમ યોગ્ય પ્રમાણુ અને વિધિમાં સર્વ નૈસર્ગિક ઉપચારોનો ઉપયોગ કરી નિરૂપાયેજ શસ્ત્રક્રિયાને ધરણુ થવું જોઈએ.

ધા વાગી ફાટ પડેલી હોય તેવા પ્રસંગોએ પણ પાટા બાંધવાનું કુદરતને પસંદ નથી અને દાક્તરો પાટા અને ઉતરેલું હાડકું ખસી ન જાય માટે તેના પર ચીપો બાંધે છે છતાં ધા ખરોખર ફાડી શકતા નથી તેમ કુદરત પોતાના કાર્યમાં ભૂલ ખાતી નથી.

સત્ય પ્રકારે લીધેલું કુદરતી સ્નાન અત્યંત અસરકારક ને મહત્વનું છે તેની હવે આપણને ખાત્રી થઈ.

ન્યારે ખુલ્લા મેદાનમાં સ્નાન લેવાય છે ત્યારે પ્રારંભથીજ તે સંતોષ અને આનંદ આપે છે અને હમેશાં ઉત્તમ રીતે ફેતેહમંદ નીવડે છે. અત્યંત કાચર ને નીરાશ થયેલા રોગીઓને સ્નાનથી તેજસ્વી, આનંદી ને હીમતવાન થયેલા મેં જોયા છે.

મનુષ્ય જાતને નૈસર્ગિક જીવન તરફ પુનરાગમન કરાવનારને તે અત્યંત ઉચિત સાધન છે. તે કુદરતના અન્ય ઉપચારોનો આશ્રય લેવાની આપણને શક્તિ આપે છે અને ઈલા પ્રકારનું સાંસારિક સુખ અને નિર્ભજ આરોગ્ય અર્પે છે.

તિમ્ તેમજ દીર્ઘ દરેક પ્રકારના વ્યાધિઓમાં તેમજ ધા ફાડવાના કાર્યમાં શારીરિક તેમજ માનસિક વિશ્રાંતિ ધણી જરૂરી છે, કારણ રોગ મુક્ત થવા માટે શરીરને પોતાની સર્વ શક્તિઓની જરૂર છે.

શરીરને ઘસવાની અને થાખડવાની ક્રિયા.

સ્નાન કરતી વખતે ઘસવાની ક્રિયાની અગત્ય બાબત મેં પ્રથમ ધ્યાન ખેંચ્યું છે.

ન્યારે બાળક પડી જાય છે અને રડતું તેની મા આગળ જાય છે ત્યારે વૈદો અને ગ્રંથ-કારોએ અકસ્માત વખતે સૂચવેલા તાત્કાલિક ઉપાયમાંના કયા ઉપયોગમાં લેવા તેના વિષે લાંબો વિચાર કર્યા સિવાય પુષ્કળ પ્રેમ અને દાઝના આવેશમાં અગ્નિ જે દુઃખતા અવધવને માતા યોજે છે ને થાખડે છે.

ગામડાંમાં ભરવાડ ને તેવાજ વર્ગનાં કુશળ સ્ત્રી પુરૂષોએ યોગીને, થાખડીને અદ્ભૂત આરામ કર્યાનાં દર્શનો કોણે સાંભળ્યાં નથી ?

આ નમ્ર, તંદુરસ્ત ને પ્રવિન ગામડીયા વૈદનો ધંધો લઘુ બેઠેલા હોતા નથી. તેઓ એમ પણ માનતા હતા અને માને છે કે દ્રવ્ય લેવામાં આવશે તો પોતાનાથી કોઈ રોગ મટાડી શકશે નહિ. મરત મળ્યું છે માટે મરતજ આપવું એ તેમનું સ્ત્ર હોય છે.

પોતાના જાતિ બંધુઓને જ સહાય તેઓ આપતા હતા. તે બ્રાત્રપ્રેમના કૃત્ય તરીકે કરવાની જરૂર હતી. પાછલા થોડા દસકામાં “ સાયન્સઃ ” (વિજ્ઞાન) અને સુધારાનો, ફળવંશી અને જ્ઞાનસંપતિનો વિસ્મયકારક વિસ્તાર થયો છે. આ ખરાકમથી આપણે મગર છીયે છતાં આપણે વારંવાર દુઃખદ રીતે પોકાર કરવા લલચાઈએ છીયે કે આપણા તત્વજ્ઞાનમાં સમાયેલી હકીકતો કરતાં પૃથ્વી અને આકાશમાં અન્ય ધણી વસ્તુઓ અસ્તિત્વમાં છે.

થાખડીને આરામ કરનાર તે સ્ત્રી પુરૂષો વિશે બોલતાં આપણે લાંબા વખત સુધી તિરસ્કારથી ને મજાકથી નાક ચડાવ્યું છે. આ લોકોની જગ્યા દાઢમાં રોજગારી સ્ત્રી પુરૂષોએ લીધી છે.

તેઓને ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે. તેઓએ શારીરિક શાસ્ત્ર, અવયવ સ્થિતિ અને નસાગળનો અભ્યાસ કરેલો હોય છે તેપણુ આ અજ્ઞાન અને અશિક્ષિત ગામડાનાં સ્ત્રી પુરુષો જે એકબીજાને કે થોડા દિવસમાં કાર્ય કરતાં તે તેઓ અઠવાડિયાં કે માસોમાં પણ કરી શકતાં નથી. તેઓની પાસે એક એવો જાદુ હતો કે જેથી વ્યાધિ તત્કાલ અલોપ થઈ જતો.

આપણા બાહુલી ચંપી કરનારાઓ દિવસોના દિવસો સુધી રોગીઓની સારવાર કરે છે તો-પણુ જીવ જેવું પરિણામ આવતું નથી. ઉલટું પ્રસંગે તેઓ અલ્પ સમયમાં નિસ્તેજ બની પોતેજ માંદા પડતા આપણે જોઈએ છીએ. પરંતુ માંદા પડેલ ચંપી કરનારે અકસ્માત પોતાનું આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કર્યાનું પણ બને છે.

શરીરને ચાંપવાની ને ચાબડવાની ક્રિયા વડે એક માણસની જીવનશક્તિ બીજા માણસમાં મોકલી શકાય છે.

શરીરના વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવોને તેથી સચક્ર કરી શકાય છે અને આ હેતુ ફળીભૂત થવામાં જ ચોળવાનો ને ચાબડવાનો પ્રાધાન્ય લાભ અને અસર સમાયેલાં છે. ચંપી કરનારાઓને આપેલ તાલીમ નિરૂપયોગી છે એટલુંજ નહિ પણ હાનિકારક છે.

પ્રવાહી અને વાયુ રૂપી પદાર્થ એક બીજાના સંપર્કમાં આવે છે કે તત્કાલ તેમનું સંમેલન થવાનું શરૂ થાય છે.

માણસનો પ્રાણુ પણ એક તત્વ, અતિ સૂક્ષ્મ વાયુ રૂપી હોય જતા તેજા જેવું તત્વ છે. પરંતુ જે તત્વો વડે માણસનો પ્રાણુત્મા બનેલો છે, તે એક મધ્યમિંદુમાં એકાગ્ર થયેલ છે; આ મધ્યમિંદુ તે તેની સંકલ્પશક્તિ છે. માણસના પ્રાણુનું પરસ્પર સંમેલન જે પ્રકારે થાય છે તે વાયુના પરસ્પર ચતા મિશ્રણથી મિત્ર હોય છે. પરસ્પર પસંદગી અથવા અભાવ, ખાર, તિરસ્કાર, અનાદર વગેરે માનસિક વૃત્તિઓ આ ક્રિયામાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

જે પ્રાણુનો પરસ્પર પ્રવાહ, તેઓનું એક બીજા તરફનું આકર્ષણ અથવા તો પ્રતિકૂળતા નરી આંખે પણ દેખાઈ શકે છે. તેઓની જાણી પણ પાડવામાં આવી છે. અને તેમને સ્પષ્ટ રીતે દેખાડનાર ચિત્રો પણ અસ્તિત્વમાં છે.

એકના પ્રાણુનું બીજાના પ્રાણુતત્વ સાથે એવું તો સંપૂર્ણ સંમેલન થઈ શકે છે, કે આપણે તો એમ કહી શકીએ કે એક વિચારવાળા બે આત્મા છે અને બે હૃદયો એક હૃદયની પેઠે ધનકારા મારે છે.

આ ગામડીયા લોકો પાસે જીવનશક્તિ ને આરોગ્ય બરપૂર હતાં. તેમના ડુંખી જાતી બંધુઓ તરફ તેમની સંપૂર્ણ દીલસોજી સાથે ઈશ્વર પર તેમની દૃઢ આસ્થા હતી. આ કારણને લીધેજ તેઓમાં અદ્ભૂત રોગનાશક જાદુઈ શક્તિ ઉત્પન્ન થતી હતી.

જ્યારે ચંપી કરનાર થોડી મુદત સુધી સનત માંદા માણસની સારવાર કરે છે ત્યારે તેનાં આરોગ્ય ને જીવનશક્તિ ઓછાં થવાથી તે પોતે જાતેજ માંદો પડે છે. હવે જ્યારે તે પાછા પોતાના કરતાં વધારે સચક્ર માણસોની સારવાર કરે છે ત્યારે તે પાછો સાજો થાય છે. સામાન્ય નિયમ તરીકે ચંપી કરનાર રોગીને બહુ લાભ કરી શકતો નથી. રોગીનું રક્તું સહ્યું આરોગ્ય પણ પ્રસંગે ગુમાવાય છે. હાલના ચંપી કરનારનો ચંપી એ ધધો છે અને તે પણ આનંદદાયક ધધો નથી. તેણે વિત્તોપાર્જન કરવું જોઈએ અને પૈસા પ્રાપ્ત કરવા ખાતરજ તે ધધો કરતો હોવાથી તે પોતાનાં પ્રેમ કે વૃત્તિને અનુસરી શકે નહિ.

અહીંયાં પણ આપણે ફરીથી પોકાર કરવો જોઈએ કે

“કુદરત તરફ પુનરાગમન કરો.”

પૂર્ણ પ્રેમથી જે મા પોતાના પુત્રને યાજે છે અને યોજે છે તે જો જાતે નિર્બળ ને રોગી ન હોય તો ઘણો ઉત્તમ અને તાત્કાલિક આરામ કરી શકે છે. સ્વાભાવિક રીતે મા પોતાની જીવન શક્તિનું છેલ્લામાં છેલ્લું બિંદુ પણ પોતાના બાળકને આપવા હમેશ તત્પર હોય છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે કે ચોંપવાથી ને યાજકવાથી આરોગ્ય અને જીવનશક્તિ એક મનુષ્ય પાસેથી બીજા મનુષ્યમાં જાય છે. એમ પણ કહી શકાય કે શરીરની ગરમી એક માણસ પાસેથી બીજા માણસ પાસે જાય છે. જે માણસના શરીરમાં ગરમાવો વધારે હોય તેમ તે વધારે નિરોગી સમજવો. શરીરનો ગરમાવો, આરોગ્ય અને જીવન બળ એ ત્રણે એકજ વસ્તુ છે તેથી,

જે માણસોના હાથ ગરમ છે તેઓજ યાજકવાને તેમ ચંપી કરવાને લાયક છે.

મોંઘા માણસના હાથપગ હમેશ ઠંડા હોય છે.

માતપિતા, કે તંદુરસ્ત પ્રેમી જનો કે જેમને આપણા માટે હૈયે દાઝ હોય છે તેઓ ચાંપવાના કે યાજકવાના કામ માટે ઉત્તમ અધિકારી છે.

અલગત હાલના સમયમાં જેને તંદુરસ્ત માણસ કહેવાનો રિવાજ છે તે લોકોનોજ તંદુરસ્ત માણસમાં સમાવેશ થાય છે. ચોક્કસ રીતે કહીએ તો સુધરેલા દેશોમાં કોઈ અંપૂર્ણ આરોગ્ય માણસ મળી શકતો નથી.

જેઓ સુધરેલી જીવન પદ્ધતિ ગ્રહણ કરીને અને અચાગ માનસિક પરિશ્રમ કરીને નિર્બળ રક્ત રહિત અને નિર્વાર્ય થયા હોતા નથી તેમજ જેઓને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઘણું બાગે કામ કરવાનું હોય છે તેવા મજૂર અગર તોફર વર્ગના સરક્ત તંદુસ્ત માણસો ચંપી કરવા તેમજ યાજકવાની ક્રિયા કરવા સારી લાયકાત ધરાવે છે. પરંતુ જીવનશક્તિનું પ્રેપણુ સર્વ પુરૂષોમાં સરખી રીતે થતું નથી. પુરૂષોના પરસ્પર પ્રેમ પર આનો આધાર છે. ખાસ કરી બીજાપર અણુગમો હોય છે તો કંઈ પરિણામ આવતું નથી,

ચંપી કરનાર તરફ આરોગ્ય, બળવાન અને માયાળુ પુરૂષોને પસંદ કરવા જોઈએ. તેઓ શરીરે મન પસંદ હોવા ઉપરાંત શુભેચ્છક ને પ્રેમાળ હોવા જોઈએ. આપ સ્વાર્થી, અદ્વત ભાષી, ચૌર્યાસકત આપણને મદદ કરી શકતા નથી. તેઓ પોતાનું જીવન બળ, અને ગરમી આપણના પોતાની પાસેજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને બીજાને આપવા લેશ માત્ર પણ ઇચ્છા રાખતા નથી.

આપણે આપણી કેળવણી, વ્યાવહારિક સ્થિતિ, ધન અને આવા પ્રકારની અન્ય મોહ જાનમાં ફસાઇ પડી બીજા કરતાં ચઢીવાતા છીએ એવું મિથ્યામિમાન લાવી આપણા અદ્વિત માણુ-સાઈ પ્રેમને પ્રતિબંધ કરવો જોઈએ નહિ. “જે માણસ પ્રેમ વાવે છે તે પ્રેમ લણે છે” એ સત્ સતત યાદ રાખવું જોઈએ.

હાલના “સાયન્સ”થી માણસ જેમ વધારે સુખી થાય છે તેમ તે વધારે નિર્દોષ, નમ્ર અને સુખી થઈ પોતાના જાતી ભાઈઓને વિશેષ મદદગાર થઈ શકે છે.

યાજકવાથી અને ચાંપવાથી એક માણસની જીવનશક્તિ અને ગરમી બીજામાં જાય છે તે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની ચંપી કરનારને જરૂર નથી. તેઓ તેણે વિચાર કરવો એચ્છિક નથી. તેણે ફક્ત

તેના જાતી બંધુઓને તેમના દુઃખમાં મદદ કરી તેમને રોગમુક્ત કરવાની કાળજી રાખવી જોઈએ. તેનામાં તેથી કરી શુભ નિધા, ઉત્કંઠા ને ખંત હોવી આવશ્યક છે.

જો આ પ્રમાણેના તેનામાં શુભો હોય તો તેણે કાંઈ ખાસ તાલીમ લેવાની અપેક્ષા નથી.

સંધીવા, સોજો અને દરેક દરદમાં શરીરના પ્રત્યેક અવયવ થાબડી કે ચોળી ચકાય છે. ઉદા- હરણુ તરીકે માથું દુખતું હોય ત્યારે ગરદનને થાબડવી અને ચોળવી બહુ લાભદાયક છે.

પેંદુ ને પગની પિણ્ડીઓ (Calves) ને થાબડવાની ક્રિયા ધણી શુભકારક છે ને શરીરની સામાન્ય આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જો આગની ચંપી કરવાની હોય છે તેને પ્રથમ પાણીમાં પલાળવો જોઈએ. તેલ અગર કોઈ ચરબીવાળા પદાર્થોના ઉપયોગ કરવો નહિ.

થાબડવાની ને ચોળવાની ક્રિયા શાંત રીતે દૃઢતાથી કરવી જોઈએ. કોઈ વખતે મૃદુ સ્પર્શ કરવો આવશ્યક છે, ચોક્કસ રીતી સહજ આવડે છે.

શરીરના પુષ્ટિકરણ અને બળવર્ધન માટે શરીરની ગરમી અને જીવનશક્તિનો સ્થળાંતર કરવાનો ઉત્તમ સમય નૈસર્ગિક સ્નાન પછીનો છે. જ્યારે સ્નાનને લીધે આપું શરીર બીતું થયેલું હોય છે ત્યારે તે ખુલા હાથથી ચોળી શરીર સુકવનારની ગરમી અને જીવનશક્તિ અત્યાકાંક્ષાથી ચુસી લે છે. તેથી કોઈને કુદરતી સ્નાન લીધા પછી પોતાનું શરીર ચોળી સુકવનાર સચક્ર માણસ મળતો હોય તો કેટલાક પ્રસંગોમાં તેને ઘણો લાભ થાય અને તેની ચિકિત્સામાં બહુ સવડ મળે.

કુદરતમાં દરેક વસ્તુ આઘાત ને પ્રત્યાઘાતપર આધાર રાખે છે. આખી સૃષ્ટિ પરસ્પર આકર્ષણ ને પ્રતિઘાતના અનુયાયી વિનિમયથી સંયુક્ત થયેલી છે. છોડવા એકલા કરતાં બીજાની સોખતમાં વધારે સારી રીતે ઉછરે છે. આપણાં પાઘેલાં પ્રાણીઓની બાળતમાં પણ પ્રાણીને એકલા કરતાં બીજાની સોખતમાં રાખી વધારે સારી રીતે ઉછેરી ચકાયાનું અવલોકન કરવામાં આવ્યું છે. પરંતુ મનુષ્યોને જનવરો અને છોડવાના કરતાં એક બીજા પર વધારે આધાર રાખવો પડે છે.

માણસનું સંપૂર્ણ સુખ તેના વ્યાવહારિક જીવન, પરસ્પર પ્રેમ ને આશ્રયમાં સમાયેલું છે અને તેના આરોગ્યનો ધણો ભાગ તેના પર આધાર રહેલો છે.

ખાસ કરી દરદીઓ, પુનઃ આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે પોતાના જાતી બંધુઓના પ્રેમ ઉપર અવલંબન કરે છે.

એવું જાણવામાં આવ્યું છે કે બીજાં માણસોની અસરથી મનુષ્યોને પુનઃ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ છે અને આશ્ચર્યકારક રીતે આરામ થયો છે. મદાં મનુષ્યો યુવાન તંદુરસ્ત પુરૂષોના આકર્ષક સમાગમમાં આવવાથી પોતાની અણુધારી રોગમુક્તતાનું કાંઈ પણ કારણ જાણ્યા સિવાય સાળ થયા છે.

પોતાની પત્નિ સાથે પરસ્પર પવિત્ર પ્રેમજન્ય સંપૂર્ણ આત્મિક એકમ થવાથી ઘણા પરણેલા પુરૂષોને પોતાના આરોગ્યને અલૌકિક લાભ થયા છે.

બન્ને પુરૂષોના ભેગા સુવાથી ઘણી જીવનશક્તિનું પરસ્પર અર્પણ થઈ શકે છે.

આ પ્રયોગથી જુદા પુરૂષોએ ઘણી વખત ચૈવન પ્રાપ્ત કર્યું છે પરંતુ આ પુનઃ ચૈવન પ્રાપ્ત કર્યાનાં ઉદાહરણો હમેશાં સુખદાયક અકસ્માતનાં પરિણામ હતાં અને બીજા કેટલાક સંયોગો સાથે તેમનો સંબંધ હતો.

આ શક્તિના સામાન્ય ઉપયોગની વિધિ હજુ જાણવામાં આવી નથી. પરંતુ આપણે ફરી કુદરતનો હાથ ગ્રહણ કરવો જોઈએ ને તે આપણને અવસ્ય આરોગ્ય ને સુખના સુખ્ય સ્થાન તરફ દોરશે.

કુદરતી સ્નાન લેતાની સાથેજ આરોગ્યનું સ્થાનાંતર કરવાનું જાદુઈ સાધન આપણને હસ્તગત થશે. સ્નાનતે પોતાનું શરીર ચોળી સૂકવનાર ઉપર જણાવેલા ગુણવાળો મિત્ર, નોકર કે કોઈ એવોજ લાયક પુરુષ દરેક માણસને મળી શકે છે. તેણે તેને આ મદદ માટે કેવળ પૈસા આપવા ઉપરાંત તેના અંતઃકરણપૂર્વક આભાર આનવો જોઈએ. આમ નહિ કરવામાં આવે તો ઉત્તરોત્તર આણું લાભદાયી પરિણામ આવશે.

કોઈ પણ નોકરને તમારું શરીર ચોળી કોરૂં કરવા માટે ફરજ પાડશે નહિ. જે માણસને આ કામ કરવા સોંપ્યું હોય તેણે તે પ્રેમ ને આનંદ સાથે કરવું જોઈએ. આપણા આશ્રિતો સાથે આપણું વર્તન એવું જોઈએ કે આપણા પર હેતને લીધે તે લોકો આપણને મદદ કરે.

સ્નાન પછી શરીરને કેવી રીતે ચોળવું તેને માટે મારે ખાસ નિયમો નિશ્ચિત કરવાની જરૂર નથી. તે ક્રિયા ખાલી હાથે અને જમ અને તેમ શાંતિથી કરવી જોઈએ.

પુરુષમાંથી સ્ત્રીમાં અને સ્ત્રીમાંથી પુરુષમાં જીવન શક્તિ સહજ જઈ શકે છે.

પરંતુ આ ક્રિયા કરતી વખતે વિષયને વાચરે પણ જવું ન જોઈએ. આ ક્રિયામાં રોકાયેલાં સ્ત્રી પુરુષોએ સખ્ત રીતે પવિત્ર અને સંપન્ન રહેવું જોઈએ, નહિ તો લાભ કરતાં હાનિ વધારે થશે.

પરણેલાં સ્ત્રી પુરુષો જેમની સ્નાન પછી પરસ્પર એક બીજાનાં શરીર ચોળી કોરૂં કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે પણ આ નિયમ પાળવો જોઈએ. સ્નાન સિવાયના અન્ય પ્રસંગોએ પણ મિત્ર જાતિમાંથી જીવનશક્તિનું સ્થાનાંતર કરવાની ક્રિયા વખતે પણ આ નિયમ લક્ષમાં રાખવો જોઈએ.

વીજળી પડવા વગેરે આકસ્મિક કારણોથી મરણ પામેલા પુરુષોનાં શરીર સશક્ત તંદુરસ્ત પરમાર્થી પુરુષો પાસે પૂર્ણ રીતે ચળવળથી ચોળાવવાથી તેઓને પુનઃ જીવન પ્રાપ્ત થયું છે.

જે આમ ચોળાવવાથી મૃત શરીર સજીવન થાય છે તો પછી નિર્બળ શરીરને સશક્ત કરવામાં અને વ્યાધિનિવારણમાં તે ક્રિયા કેટલી ઉપયોગી થવી જોઈએ તે સહજ સમજાય તેમ છે.

(અપૂર્ણ.)

ભૂલભરેલી દવાની સારવારને લીધે મહાન પુરુષોનાં મરણથી મળતો બોધ.

(લેખક:—તંત્રી.)

સંપ્રિતકાળમાં રોગો મટાડવા હજારો વિષમ દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, જે દવાઓથી સંખ્યાબંધ દરદીઓને કેટલું બધું નુકસાન થતું હશે તે જાણી શકવું કઠણ નથી. કેટલાક વખતથી વૈદ્યકલ્પનામાં પણ એકઝોલાનાં છુટથી ચતા ઉપયોગથી કેટલું બધું નુકસાન થાયું છે એ વિશે લેખો આવે છે. કુદરતી ઉપચારો સિવાય આવી વિષમ એરી દવાઓના ઉપચારથી થતાં નુકસાન સંપ્રદિ અમેરિકન “ફીઝીકલ કલચર”માં એક ઈંગ્લેન્ડ લેખ ડા. ચાર્લ્સ ઇ. પેન્ડ, એમ. ડી. નો લખેલો

પ્રસિદ્ધ થયો હતો. જે લેખનો ઉતારો અમોએ ધન્યન્તરી માસિકના પાંચમા વર્ષના ઓગસ્ટનો અંકમાં ઇંગ્રેજીમાં છાપેલો છે. પરંતુ ઇંગ્રેજી ન જાણનાર વાંચકવર્ગને તે લેખમાં વર્ણન કરેલી બાબતો જાણવામાં આવે અને એવી દવાઓ વાપરવા પહેલાં તેથી યતાં નુકસાનો સમગ્રય એ હેતુથી તે લેખનો સાર અમે આ અંતે આપેલો છે.

સાધરણ ગરીબ સ્થિતિના દરદીઓથી માંડીને તે કોટવાધિશ લક્ષ્મીવાન મી. ગેટસ કે જે હાલમાંજ પારીસ ખાતે ગુજરી ગયો તેમને અપાતી ‘રેન્થુલર’ વૈદકીય સારવારમાંના કેટલાક કેસો, વિચાર કરનારાં સ્ત્રી પુરુષોને ધણાજ વિચિત્ર અને બયાનક લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. જ્યારે ગેટસનું રક્તાશય અત્યંત થાકી ગયું હતું અને તેને આરામની જરૂર હતી અને તે આરામ તે ધીમે ધીમે ધડકવાથી મેળવતું હતું ત્યારે તેના ડાક્ટરેએ તેને સ્ટ્રીકનાઈન-એરક્યોલાના સત્વના નાના નાના ડોઝ કે જેથી તે એકદમ મરી ન જાય એવા ડોઝ આપી ઝડપથી ચાલતું રાખ્યું. આ સારવાર જેટલી સાધારણ અને બહુ કરવાના ઇરાદાવાળી હતી તેટલી નુકસાનકારક હતી, અને તેના પરિણામમાં મી. ગેટસનો અંત આવ્યો. મી. ગેટસ અને એવા ઘીજ દરદીઓને કુદરતી રીતે મરવા દીધા હોત યા તો તેમને કુદરતી સારવારથી સારા થવા દીધા હોત તો વધારે સાફ હતું. તેના મંદવાડની શરૂઆતથીજ એ આમ કુદરતી સારવાર ઉપર તેને રાખ્યો હોત તો પુરતો સંભવ છે કે તેને આરામ થયો હોત અને તે અત્યારે તો પોતાનું કામ પણ બજાવતો થયો હોત. તે આટલો વખત આ ઝેરી સારવાર સામે ટકી રહ્યો એ વાત પ્રાણી શુદ્ધ ધર્મ શાસ્ત્ર (શ્રીક્રીઓલોજી) અને આરોગ્યશાસ્ત્ર (હાઇજન) ના જાણનારાઓને ચોખ્ખી રીતે બતાવી આપે છે કે તેનામાં હજી જીવન શક્તિનો ટકાવ હતો. રોજ રોજ આપણને ખબર આપવામાં આવતી હતી કે “આ સારવારની અસર તેના હૃદય ઉપર થતી હતી.” સન ૧૯૧૧ ના જાનેવારીના “ન્યુ યોર્કના મેડીકલ ટાઇમ્સ” માં ‘સ્પેશીઅલીસ્ટ’ કોને કહેવો એ બાબતના નિબંધમાં હાલમાં દરદીઓને દવા આપવાની સારવાર તથા તેથી રોગનિવારણ થવાની નિષ્ફળતા એ સવાલ વિષે મેં ચર્ચા કરી છે.

“ટોલ્સ્ટોયનું હૃદય ધડકતું બંધ પડ્યું છે. ‘મોસ્કોના એ નામોક્તિ છાતીનાં દરદો (હાર્ટ ડીઝીઝ) ના ખાસ ડાક્ટરો (સ્પેશીયાલીસ્ટો) એ તેને બંધ પાડ્યું છે.” એ મહાન રશીયન પુરુષના મોતનો જે હેવાલ બહાર પડ્યો છે તેમાં કહ્યું છે કે માદક પદાર્થ-સ્ટ્રીચ્ચુલન્ટ તેના શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવેલા તેની અસરના અંતમાં તેનું હૃદય બંધ પડી ગયું. માણસને જે કોઈ ફોજ-દારીના કર્મીજી શુન્દા માટે સજા તરીકે મારી નાંખવામાં આવતો ન હોય તો પછી તેને ૮૨ વર્ષ થયાં હોય તોપણ કુદરતી મરણે મરવાનો દરેક માણસને હક છે! ટોલ્સ્ટોયને ૮૨ વર્ષે અને ૧૩ મા લીઆ (પોપ) ને ૯૦ વર્ષે જે દવાથી સારવાર કરવામાં આવી તે બેતાં તેઓ કુદરતી મોતથી મુવા છે એમ કહી શકાય નહિ. દરદીનું નબળું અને ધીમે ધીમે ધડકતું રક્તાશય કે હૃદય ધરતી ખુદી અને બહુ કામ કરતી ચાકરડી સમાન છે. બેનેને વધારે કામ આપવાને બદલે ધણાજ આરામની જરૂર હોય છે. નબળા હૃદયને ઉત્સાહી કરવા માદક પદાર્થ દાખલ કરવો એ ચોકેલી ડોશીને કોરડા મારી વધારે કામ કરાવવા સમાન છે.

મહુમ પોપના કેસમાં છેલ્લે દિવસે કુદરતે તેના ૮૨ વર્ષના ધડપણ સામે નહિ પણ જે સારવાર થતી હતી તે સામે મોટો જંગ મચાવેલો પડ્યો હતો. ડૉ. લેધેાનીએ કહ્યું કે “તેને સ્ટ્રીચ્ચુલન્ટથી જીવતો રાખવામાં આવે છે.” જ્યારે આવા કહેવાતા નામોક્તિ દાકતરોમાં પણ આટલી બધી

અજ્ઞાનતા છે ત્યારે બીજારા સાધારણ લોકોનું શું કહેવું? કોઈ રાખખાણ જેવી ગણાતી ઝેરી દવા પછી તે બંને સિટ્મ્યુલન્ટ હોય તોપણ તેનાથી કોઈ પણ માણસની જીંદગી એક ક્ષણ પણ લંબાવી શકાતી નથી. તેથી ઉલટું આવી રીત ખરૂં જોતાં માણસનો જલદી અંત લાવનારી છે. વળી ડૉ. લેધોની વધારામાં કહે છે કે નામદાર ધર્માધ્યક્ષ પોપને છેલ્લા ૨૩ કલાકમાં તો બે “કેમ્ફોરેટડ ઓઈલનાં ઇન્જેક્શન” તથા ત્રણ કેસીનનાં અને બે મીઠાનાં પાણીનાં ઇન્જેક્શન આપવામાં આવ્યાં હતાં, અને તે સિવાય જે પ્રવાહી સિટ્મ્યુલન્ટ દવાઓ આપવામાં આવી હતી તે તો જીંદગી. એક જંગલના તંદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત વાધને પણ જો આવી અવિચારી સારવાર કરવામાં આવે તો તેનું પણ મરણ થયા વગર રહે નહિ. આવી સારવારને લાંબા કાળથી “રેમ્યુલર” અથવા શિષ્ટ સારવાર તરીકે ગણમાં આવી છે તેથી તેનું પરિણામ હવે એ આવ્યું છે કે વિચારનાં આન્દોલનો અને શ્રદ્ધાથીજ રોગો મટાડવાની પદ્ધતિઓ (Christian Science & Faith Cure “ક્રીશ્ચિયન સાયન્સ” અને “ફૅથ ઈયર”) નો પ્રભાવ દિવસે દિવસ વધતો જાય છે. તેઓ પોતાના દરદીઓને ઝેરી દવા આપતા નથી તેથી એ ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે વર્તનારા ઘણા દરદીઓને આરામ થાય છે અને તેઓ ઔષધોપચારની જરા પણ મદદ લેતા નથી.

હાલમાં એટલે સન ૧૯૧૧ ની પાનખર ઋતુમાં ઓક્સફર્ડ, એન. એચ. તરફથી પ્રસિદ્ધ યતા “યુલેટીન”માં નીચે પ્રમાણે લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે. “મેસેચ્યુસેટસની હાર્થ કોર્ટના જડજ રીચર્ડસન પોતાના અહોના ઉનાળાની ઋતુમાં રહેવા આવેલા બંગલામાં બિમાર છે. તેમની સ્થિતિ જેવી ને તેવી ગંભીર રહી છે. તેમની સાળ થવાની આશા છોડી દેવામાં આવી છે; અને તેમની સારવાર કરનાર વિદ્વાન ડાક્ટરો હવે એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે એ પોતાનું દર્દ સહન કરવાને જોમ બને તેમ શક્તિવાન થાય તેવી દવાઓ તેમને આપવી. ઔરટનના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટર જી. એમ. ગારલેન્ડે ડૉ. ડબ્લ્યુ. એમ. બારનીસ સાથે મસલત કરી તેનું દુઃખ કમી કરવા માટે અપીણના સત્વવાળાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો. અને તેના ષટતા જતા બળને સિટ્મ્યુલન્ટ દવાઓથી ટકાવી રાખવામાં આવ્યું છે.”

ઘણા દરદીઓ જેમને માટે એમ કહેવામાં આવે છે કે તેઓ હવે બિલકુલ સાજ થવાના નથી, તેવા દરદીઓ જ્યારે ડાક્ટરો તેમની સારવાર કરતા બંધ પડે છે ત્યારે અજ્ઞયજ્ઞ જેવી રીતે સારા યતા કેમ માલમ પડે છે, અને વિચારનાં આન્દોલનથી અને માનસોપચારથી દરદીઓ શી રીતે સાજા થતા હશે તે વાત ઉપર લખેલી હકીકત ધ્યાનમાં લેતાં સમજાય તેવી અને વિચારવાન સુર પુરુષોને આશ્ચર્યક્રાંત ચુંચવાડમાં નાંખી શકે નહિ તેવી છે. ખરી હકીકત તો એટલીજ છે કે ઝેરી દવાઓ લેવી બંધ કરવાથી તેઓ કુદરતી રીતેજ સારા થવા માંડે છે.

ઈંગ્લાંડના નામાંકિત સરજનો માહિલો એક સર ફેડરીક ટ્રીન્સ છે જે મહાશય શહેનશાહ નામદાર એડવર્ડનો ખાસ દાકતર હતો તે પોતે “ક્રિશ્ચિયન સાયન્ટીસ્ટ” નથી છતાં પણ સાયન ટીફિક એસોસીયેશન પાસે નીચે પ્રમાણે કહે છે. “લોકો જ્યારે બીમાર હોય છે ત્યારે દવા ખાવાની અજ્ઞયજ્ઞ જેવી રેવ લઇ બેઠા હોય છે તે મૂકી દેશે એમ હું ધારું છું.” સરફેડરીક જેવા ખીજા હુશિયાર વેદો પણ તેવાજ અભિપ્રાય આપતા જણાય છે. આમ છતાં આપણી બધી વૈદ્યીય કોલેજો અભ્યાસીઓને જેવી રીતે જડજ રીચર્ડસન અને ધર્માધ્યક્ષ નામદાર પોપની સારવાર થાય છે, તેવી રીતે દવાઓથી સારવાર કરતાં શીખવે છે. ઉપવાસોપચાર જેથી દરેક જાતનાં સમ દરદોનો શર્યાનમાંજ અટકાવ થાય છે; અને જલોપચાર પણ જે નાના

મોટાં દરદોમાં અતિ ઉપયોગી છે તેમજ (મસાજ) થી પીથાજ વગેરે બાબતો ઉપર તો બિલકુલ હુલ્લેખ બતાવવામાં આવે છે.

એજ લેખકના સન ૧૯૦૫ ના ડીસેમ્બરની તા. ૨૩ મીના “મેડીકલ રીકોર્ડ” માં “ ન્યુમો- નીયા દુર કરવાની સારવાર અને દરેક તાવની ખીમારીમાં જ્વલોપચાર અને અપવાસોથી થતા ફાયદા.” વિષે આપેલા લેખોમાંથી નીચેનો ઉતારો આ બાબતમાં ઉપયોગી થઈ પડશે.

હાર્ડવર્ડ યુનીવર્સીટીના પ્રોફેસર પુટનામે “ જ્વલોપચાર અને તેની વૈદકશાસ્ત્રમાં જગા ” એ વિષે નિબંધ લખેલા તે ઉપર વિવેચન કરતાં ડૉ. કોગેશંસે બાર દબ્બે જણાવ્યું કે વૈદકીય અભ્યાસીઓને વગર દવાએ આરોગ્ય મેળવવાના નિયમો વિષે કંઈ પણ શીખ્યા વગર વૈદકીય નીશાળામાંથી પાસ કરવામાં આવે છે, તે ઘણુંજ શરમ બરેલું છે.” ડૉ. રોજર્સેનો પણ તેવોજ મત જાહેર થયો હતો.

“ હાલના સાધારણ દાકતરો તો જ્વલોપચાર વિષે કશું જાણતા નથી ” એ ફકરો કુસ- માલતી ચોપડીમાંથી વાંચી બતાવવામાં આવ્યો હતો. આપણા દાકતરોની કેળવણીમાં આ એક મોટી ખામી છે; લોકોમાં અનુભવી (રીતસર જ્ઞાન મેળવેલું ન હોય તેવા) દાકતરોની સાથેની હરીફાઈમાં આપણા પાસ ચએલા દાકતરો પિંજી થતા નથી તેનું કારણ આ બાબતોનું તેમનું અજ્ઞાનપણ છે. સિપજીકના પ્રોફેસર કેડેનો પણ તેવોજ રીમાર્ક હતો; અને તેણે કહ્યું કે જો આપણા દાકતરો આ બાબતોમાં વિશેષ માહિતી ધરાવતા હોય તો ઉટવેદો ઘણાજ યોગ્ય થઈ જાય. ખીન ચબ્દોમાં કહીએ તો ઘણા ઉટવેદો ઔષધોપચારમાં સાધારણ દાકતરોથી વધારે સારી અસર કરી શકે છે.

બ્યારે કોઈ પણ દરદી ગંભીર પ્રકારની ખિમારીથી પીડાતો હોય છે ત્યારે તેના શરીરચંદ્રની સંવૃત્તિ શક્તિઓ દરદ પેદા કરનારા પદાર્થો શરીરમાંથી દરદ દ્વારા કાઢી નાંખવાના પ્રયત્નમાં શકાયેલી હોય છે; અને શરીરની સામ્યાવસ્થા કે જેને આપણે તંદુરસ્તી કહીએ છીએ તે સ્થિતિ મેળવવામાં કામે લાગેલી હોય છે તે વખતે દરદીને ખોરાક આપવો એના જેવી બીજી સુખતા કોઈ પણ હોઈ શકે નહિ. આવાં દરદોમાં બ્યારે દરદનું રૂપ ગંભીર હોય છે તેવે અણીને વખતે તો પચનક્રિયા અને શરીર સંવર્ધનની ક્રિયા બંધ રહે છે, અને તેવા અરસામાં પાણી સિવાય ખોરાક આપવાથી તેનું કો'વાણ ચાય છે ને લોહીને ઝેરી અસર થાય છે અને દરદીનાં દરદમાં વધારો થાય છે.

મરદુમ ડૉ. વીલીયમ જેનેરે દરદીને ફરજિયાત ખવરાવવાથી થતા નુકસાન વિષે ઘણું લખેલું છે. વીસ વર્ષ પહેલાં ખરમીંગલામની મિડલેન્ડ મેડીકલ સોસાયટી રૂબર ફરજિયાત ખોરાક આપવાથી થતી ખરાબ અસર વિષે બોલતાં ડૉ. વીલીયમ જેનેરે નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું. “ મેં દરદીને અસ્વસ્થ અને બેચેન થતો જોયો છે. તેની શરીરની ગરમી પહેલાં હોય છે તેના કરતાં ઘણી વધી જાય છે, પછી તે ઊલટી કરે છે અને કેટલોક જામી ગએલો ખીગાડ ની- કળે છે એટલે તે દરદી સ્વસ્થ થાય છે. બેચેની દુર થાય છે, શરીરની ગરમી પણ ઓછી થઈ જાય છે, તેની ચામડી બીજાજ નય છે, અને દરદી શાંત ઉંઘમાં પડે છે. શરીરમાંથી તે નુકસાન કરતાં પદાર્થ નીકળી જતાં દરદનાં બધાં ચિન્હો જતાં રહે છે. જો વગર પચેલો જામી ગએલો પદાર્થ આંતરડામાં મેગો થાય તો પરિણામમાં દરદ દુખ બેચેની અને તાવને લગતો ઉપદ્રવ વધશે. આવી સ્થિતિમાં એનીમા પિચકરી આપવાથી મેં ઘણી વખત બધાંતો, ખરાબ અને વગર પચેલો જામી ગએલો ઘણો પદાર્થ બહાર કાઢી નાંખાવેલો છે. અથવા તો આ જામી ગએલા પદાર્થો જેઓ

ખોરાકમાં દુધ વધારે વાપરે છે તેમની બાળકમાં તો-આંતરડામાં દરદ થઈ અને ચાલુ સંગ્રહણનો ઉપદ્રવ પેદા થાય છે.

હિપોક્રેટીસ એક ધણોળ ડાહ્યો ઠાકતર થઈ ગયો છે અને તેણે ધણીજ ડહાપણ બરેલી સલાહ આપી છે કે દરેક જાતના તાવમાં ખોરાક આપવો બંધ કરવો એ બહુ સાફ છે. અને ઉપવાસોપચારની વિધિ શરૂ થઈ ત્યારથી તે આધુનિક સમયમાં પણ દરદીઓની સારવાર મુખ્ય એક મોટા સિદ્ધાંત છે.

આવી સ્થિતિમાં પોષના ડાક્ટરો પોતાના દરદીને-તાવ, સંધીવા અને વાત રોગની અંદર જ્યારે તેને બિલકુલ શ્વિત હોય અને જ્યારે તે ખોરાક ગળેથી ઉતરે એટલુંજ થાય પરંતુ પચે કે લોહી સાથે મિશ્રણ થાય નહીં તેવે વખતે ખોરાક ફરજિયાત ગોચે, ત્યારે આપણે તે ઠાકારોના ડહાપણ વિષે શું વિચાર બાંધવો? રોમ શહેરમાંથી આવેલી ખખર પ્રમાણે પૌલે તે દીવસે ત્રણ ઇંડાનો રસ, બે ખાંડાં “ઝીકન બોય” અને કેટલુંક દુધ લીધું હતું. તેથી ઉલટું ગ્રિકોગો શહેરના પ્રખ્યાત ઠાકટર કેઝી એ. છુડ પોતાના અનુભવ વિષે જણાવે છે કે તેણે પોતે હોસ્પીટલમાં અને ખાનગી સારવારથી ૪૭ જણ જેઓ સજ્જ પ્રકારના સંધીવા અને વાત રોગથી પીડાતા હતા તેમને આરામ કર્યો હતો. આ બધા દરદીઓનો તેણે ચારથી બાર દિવસ સુધી તમામ ખોરાક બંધ કર્યો હતો. આ હકીકત વીસ વરસ પહેલાં જ્યારે ડા. છુડ કેનેડામાં મેડીસીનલની યુનીવર્સિટીમાં વૈદકીય શાખામાં પ્રોફેસર હતો ત્યારે બની હતી. અને ડા. છુડે આ લેખકને બે વરસ ઉપર આ હકીકત લખતાં જણાવેલું કે તે હજી પણ તેમજ સારવાર કરે છે અને તે અખતરો બહુ ફતેહ-મંદ નીવડે છે. ભારી પોતાની છેલ્લાં ૨૫ વરસની વૈદકીય પ્રેક્ટીસમાં આ સારવાર મને પણ ધણીજ ઉપયોગી માલમ પડી છે.

હેર ફ્રાન્સ “મિસ્ટીમ ઓફ પ્રેક્ટીકલ ધીરેપ્યુટિક્સ” માં ડા. ફ્રેડરીક પી. હેનરી જણાવે છે કે તાવના ધણીજ જોરમાં પાણી માત્ર શરીરને ટકાવી રાખનાર તરોકે બસ છે. તે વખતે લોહી કાળાશપર રાતા રંગનું હોય છે અને આંગળીમાં સોય બોકવાથી હમેશ કરતાં વધારે મુશ્કેલીથી લોહી નીકળે છે; તેથી ચોક્કસ જણાય છે કે તે વખતે શરીરમાં પાણીની તંગી હોય છે. પણ ત્યારે શું આપણે તાવના ખીમારને કંઈ પોષણ આપવુંજ નહીં? આપણું તો ખરું, પણ તે શું આપણું એ દરેક દરદીની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે, અને તેને તે વખતે તાત્કાલિક શાની જરૂર છે તેના ઉપર તેના આધાર રહે છે. તરસથી મરતા દરદીને પાણી જેવું બીજું કશું પોષણ નથી. ટાઇફોઇડ તાવમાં થંડા પાણીથી સ્નાન આપવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ છે કે તેથી હૃદયની શિરાઓ ધણી વખત સુધી પાણી ન મળવાને લીધે નરમ પડી અસક્ત થઈ જતી અટકે છે. ઉનાળાની સજ્જ ગરમીમાં શાક બાજી કોહી જઈ બગડી જાય છે તેનું કારણ જેટલું ગરમી છે તેના કરતાં પાણીનો અભાવ એ વધારે છે. અને આપણા શરીરની શિરાઓની સ્થિતિ સજ્જ તાવના અરસામાં તેને મળતીજ છે. ટુકડામાં આપણાં શરીરનાં બંધારણ તંદુરસ્તીના વખતમાં વધારે પ્રવાહી હોય છે અને તેમને સોપેલું કામ બે પ્રવાહી સ્થિતિ થતી જાય છે તો તે શરીર ચક્રાંત નથી.

જ્યારે આરામ થવો શરૂ થાય છે ને હોનરીની સ્થિતિ ખોરાકને પચાવવા યોગ્ય થાય છે, ત્યારે દરદીને સાધારણ રીતે જીખ લાગે છે અને તે વખતથી દવાને બદલે ખોરાક આપવાથી તેને પોષણ મળશે. દરદી જ્યારે ઉપવાસ કરે ત્યારે તેને દસ્ત થાય નહીં કારણ કે તે વખતે નો

આંતરડાં બંધ થઈ જાય છે. પરંતુ તેથી કરીને જીલ્લાળ આપવાની જરૂર નથી. અને હાથપોકેટીસ ની વ્યાજખી સલાહ આપણે યાદ રાખવાની છે કે “ શરીરનો મોટામાં મોટો ફર્જ્ય દુધન દવા-ઓજ છે. ” ખોરાક શરૂ થશે કે થોડાજ દિવસમાં દરદી હરતો ફરતો થઈ આંતરડાં કુદરતી રીતેજ એવી સ્થિતિમાં આવશે કે સહેલાઈથી દસ્ત થશે. દરદીનો તે વખતનો ખોરાક સાદો અને માફકસર હોવો જોઈએ. જ્યાં સુધી દરદી આ સ્થિતિએ આવ્યો નથી હોતો ત્યાં સુધી, ચાલતાં સુધી રૂચિ થતી નથી અને ખોરાક લેવા તરફ અણુગમે પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિના દરદીને ખોરાક લેવા ફરજ પાડતી અથવા તો સ્વાદિષ્ટ ચીજોથી તેને લલચાવવો અથવા ઓટી રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા તેને ટોનિક આપવાં એ બધું દરદીને વધારવા અને મરણોના પ્રમાણોમાં ઉમેરો કરવા માટેના પ્રયાસો છે.

દવા આપી તાવને ઘટાડવા વિષે બોલતાં ડૉ. સાઈમન બેરૂચ વ્યાજખી રીતે કહે છે કે “ એન્ટીપાઇરેટિક્સ (તાવને ઉતારવાની દવાઓ) ના ઉપયોગથી માત્ર એટલેજ ફાયદો થાય છે કે તાવનો દરદી સાધારણ જોઈએ તેટલી ગરમી સહીત મરણ પામે છે. આ પ્રમાણે દાકરો દરદીને મદદ કરનારા છે. એન્ટીપાઇરેટિક દવાઓ આપવાથી ગરમીનું પ્રમાણ ઘટવાની સાથે દરદીની જીવનશક્તિ પણ ઘટી જાય છે. એજ નિયમ દરદીનાં મિન્ડોને દાખી દેવા માટે વપરાતી દરેક દવાને લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે નામદાર ‘પોપનું’ હૃદય (હાર્ટ) નબળું પડ્યું હતું ત્યારે (૧) ફ્રેશીન આપવાથી પહેલાં તો એમ ધારવામાં આવે કે પહેલે દિવસ સાંચું થયું, બીજો દિવસ પાછું જવું ને તેવું ને ત્રીજો દિવસ તો મરણ નીપજે. તેજ પ્રમાણે મી. ગેટસને જ્યારે તેનું હૃદય (૨) એસ્કીયોલું આપવાથી આરામ થાય છે એમ ધારવામાં આવતું હતું ત્યારે અને (૩) ડીજીટલીસ જે હૃદય-સ્ક્રતાશયની ખાસ દવા ધારવામાં આવે છે, અને દરદીને શમાવવા માટે વપરાતું (૪) મોરફાઈન એ બધાં જ્યારે ખુબ આગ લાગેલી હોય ત્યારે આગ જાહેર કરનારા ધટોને દવાથી બંધ કરનારાં છે, એમ ડૉ. ફેલિક્સ ઓસ્વાલ્ડ કહે છે. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ અને જીદા જીદા શ્રદ્ધાના ઉપચારોનો પ્રભાવ વધતો જાય છે તેનું કારણ હવે શોધવાની જરૂર રહે છે શું? ખરી રીતે તો ‘અંબસંટ ટ્રીટમેન્ટ’ જોનો અર્થ હું એવો કહું છું કે દાકરો અને દવાઓની ગેરહાજરીથી ૧૩ મા લીઓ, ટાલ્સ્ટોય, ગેટસ અને એવા બીજા ઘણા મોટા અને નામાંકિત પુરૂષો જોયો મરણને ધરણ થયા છે તેમની જાંઘી જરા વધારે વખત લંબાઈ હોત; અને પૌષ્ઠ પૌષ્ઠને પણ જીવવા માટે સાધારણ તક મળવાનું જનત. અને જો આ બધા મોટા અને સારા માણસોની તેમનાં દરદી શરૂઆતથીજ ખરેખર ઉપયોગી અને કુદરતી સારવાર થઈ હોત તો પુરતો સંભવ છે કે તેઓ પાછા તંદુરસ્ત થઈ રહ્યા હોત.

હવે આપણે પુરતી રીતે સમજવું જોઈએ કે રોગ માત્ર, આપણું શરીર દરદ પેદા કરનારી કુટુંબમાં પડ્યું હોય તો તે ટેવમાંથી છુટવા માટેની કુદરતી કોશિસ છે. અને બહુજ રજાવરચાના દાખલા સિવાય જે પુરૂષોને આવી રીતે કુદરત રોગ દ્વારા સારા કરે છે તેઓ બધા જો તેમની યોગ્ય સારવાર થશે તો જાનહી તંદુરસ્ત થશેજ. અને વળી રજાવરચા પણ અમુક રીતે લાગુ પડતો શબ્દ છે; કારણ કેટલાંક માણસો બીજા માણસો જ્યારે ૮૦ વરસે રજાવરચા પામે છે તેના કરતાં ૪૦ વરસે વધારે રજા થઈ જાય છે. “ જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી આશા છે ” પણ તે કથન જો દરદીઓને કુદરતી ઉપચારની ખરેખરી મદદ મળે અને તેમને એવી દવાઓ રૂપી રેતીના કોપળા બાંધી હાવાવવામાં ન આવે તોજ ખરું પડે છે.

હિનચર્ચા દિગ્દર્શન.

(લેખક શ્રીચુત્ વલ્લભચંદ લાલચંદ શાહ.)

દરેક મનુષ્યે દુનિયાની અંદર આવીને કર્તવ્યહીન ન થતાં કર્તવ્યશીલ થવું જોઈએ છે. દિવસ અને રાત્રિના આડ પ્રહર થાય છે તેમાં મનુષ્યે પ્રાતઃકાળથી માંડીને સંધ્યા પર્યંત અને વાવત નિદ્રા-ધીન થતા સુધીમાં શું શું કરવું હિનકારક છે, અને શું શું હાનિકારક છે, તેમજ કેવી રીતનું વર્તન રાખવાથી શરીર અને મન શાંતિમાં રહી સુખપૂર્વક માનવ જીવનની મુસાફરી સફળ થાય એ બા-બતનો સંશ્લેષમાં આ લેખદ્વારાએ ઉલ્લેખ કરીશું. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે શરીરમાર્ગ ચલુધર્મ સાધનમ્ અર્થાત્ શરીર એ ધર્મનું સાધન છે. તે માટે આરોગ્યને વાસ્તે જે જે હિતકારક છે, તેનોજ વિચાર આ લેખ દ્વારા કરીશું.

આ વાતનો સારી રીતે પ્રગટ છે કે-સ્વાભાવિક કુદરતી નિયમાનુસાર સુવાને માટે રાત્રિ અને કાચે કરવાને માટે દિવસ નિશ્ચિત કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં પ્રત્યેક મનુષ્યે સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે પ્રાતઃકાળ થવાની પૂર્વે ચાર ઘડિ રાત્રિ બાકી રહે ત્યારે ઉઠવું-શય્યાનો ત્યાગ કરવો એ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય છે. બીજું બે ઘડી રાત બાકી રહે ત્યારે ઉઠવું એ તેનાથી ઉતરતી પંક્તિનું કાર્ય છે. અને સૂર્યોદય થયા પછી ઉઠવું એ કનિષ્ઠમાં કનિષ્ઠ અને હાનિકારક છે.

આયુષ્યની રક્ષા કરવા માટે-અર્થાત્ સુખપૂર્વક લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા સાર-મનુષ્યોએ રાત્રિના ચોથા પ્રહરમાં નિદ્રા-આલસ્યનો અવસ્થામેવ ત્યાગ કરવો જોઈએ છે. કારણ એનું એજ છે કે એ પ્રમાણે કરવાથી-જનહી ઉઠવાથી-મન ઉત્સાહથી ભરપૂર હોય છે, દિવસનું કામકાજ ધણીજ સારી રીતે થાય છે, બુદ્ધિ નિર્ભેજ રહે છે અને સ્મરણશક્તિ વધે છે.

જેઓ વિધાર્મિ અવસ્થામાં હોય, ભણતા હોય, અને તત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનારાઓને માટે પ્રા-તઃકાળનો સમય ધણીજ શ્રેષ્ઠ છે. વધારે તો શું કહિયે-લખીએ પણ પૂર્વના રાત્રી પુરશેએ અને તત્વજ્ઞતાઓએ આ વિષય ઉપર પોતાની લેખિની દ્વારા વિવેચનો કરેલાં છે. કહેવાનો તાત્પર્ય એજ છે કે દરેક મનુષ્યે રાત્રિના ચોથા પહોરમાં ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. આ બાબતમાં એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે કે જે માણસો રાતના વહેલા સુષ્પ રહેતા નથી તેઓ પ્રાતઃ-કાળમાં ચાર વાગે અથવા રાત્રિના ચોથા પહોરમાં ઉઠી શકતા નથી. જેઓ રાત્રે મોઢા સુઈ જઈ પછી કદાપિ વહેલા એટલે રાતના ચોથા પહોરમાં ઉઠે તો તેનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એમ થવાથી શરીર દુર્બળ થાય છે, શરીરમાં આલસ્ય જણાય છે, આંખોમાં બળતરા, માથામાં દુખાવો માલમ પડે છે તથા બોજનપર સારી રીતે રૂચિ હોતી નથી. એટલા માટેજ કહેવામાં આવે છે કે-

રાતે વહેલા જે સુએ, વહેલા ઉઠે વીર;

ધન બુદ્ધિ બળ બહુ વધે, સુખમાં રહે શરીર.

એટલા માટે દરેક માણસે રાતના નવ વાગે અથવા દસ વાગે સુવાની તથા ચાર વાગે ઉઠ-વાની ટેવ પાડવી એ બહુજ હિતકારક છે. આમ થવાથી પ્રાતઃકાળમાં હરકત વિના ઉઠી શકારો. કારણ કે પ્રાણીમાત્રને ઝોઝામાં ઝોણું છ કલાક તો અવશ્ય સુવુંજ જોઈએ. જે છ કલાકથી ઓછી ઉંઘ લેવામાં આવે તો મસ્તક રોગ ઇત્યાદિક અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેમજ આઠ કલાકથી વધારે પણ ન સુઈ રહેવું. આઠ કલાકથી વધુ ઉંઘ લેવાથી શરીરમાં આજ્ઞા, બારીપણું જણાય છે. અને કામકાજમાં હાનિ થવાથી દરિદ્રતા આવી ઘેરે છે. કદાચ કારણ પ્રસંગથી તેમ ન બની શકે તો બે ઘડી રાત બાકી રહે તો અવશ્ય ઉઠવું જોઈએ.

પ્રાતઃકાળનો સમય એવો સરસ અને અમૂલ્ય છે કે એવો સમય ફરીવાર આખા દિવસમાં મળતો નથી. વિદ્યાર્થિને વિદ્યાભ્યાસના વિષયો વિચારવાના સમય માટે આ સમય જેવો સમયજન મળી શકવો અશક્ય છે. કઠિનમાં કઠિન વિષયો વિચારવા, યોગનો અભ્યાસ કરવા અને તત્વજ્ઞાનની જીજ્ઞામાં જીણી આંટીઓ ઉઠેલવા માટે મોટા મુનિઓએ, યોગાભ્યાસી યોગિઓએ, તત્વ ચિંતક તત્વ જ્ઞાતાઓએ, આજ સમય નિયત કર્યો છે. જુઓ ! જેટલા સુજન, શાની અને જમ્બૂદંત તત્ત્વવેત્તાઓ અને ગ્રંથકારો આજ સુધીમાં થઈ ગયા છે, તેમજ અત્યારે પણ છે, તે સૌ પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ઉઠતા હતા, અને ઉઠે છે. પરંતુ બહુજ ખેદનો વિષય છે કે આટલા બધા અકચરીય લોકોનો કંઈ પણ વિચાર ન કરતાં મનુષ્યો આમ તેમ પાસાં ફેરવતાં નવ નવ અને દસ દસ વાગ્યા સુધી પથારીમાંજ પડી રહે છે. અમૂલ્ય સમયની કીમત ન કરતાં તેને નિર્થક વ્યતીત કરી દે છે. એનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓ નાના પ્રકારના ક્લેશોમાં-દુઃખોમાં-કાકતરોની દવા પીવામાં-હકીમોનાં ગળવાં ભરવામાં સર્વદા રૂથા રહે છે.

પ્રાતઃકાળે ચાર વાગે ઉઠી પોતાના ઈંદ્રિય સ્મરણ કરવું. સ્વરોહયનો વિચાર કરવો. જે અંદર સ્વર ચાલતો હોય તો કાલો પગ અને સૂર્ય સ્વર ચાલતો હોય તો જમણો પગ ભૂમિપર મૂકવો. જે સુષુપ્તા સ્વર ચાલતો હોય તો જ્યાં સુતા હોય ત્યાં ભેસી રહી પરમાત્માનું ધ્યાન કરવું.

પ્રાતઃકાળનું વાયુ સેવન.

પ્રાતઃકાળના વાયુનું સેવન કરવાથી મનુષ્યનું શરીર દૃઢ અને રૂઢ-યુદ્ધ રહે છે. તે દીર્ઘાયુ અને ચતુર થાય છે, તેની બુદ્ધિ એટલી તીક્ષ્ણ થઈ જાય છે કે કઠિનમાં કઠિન વિષયનો આશય સહજમાં સમજી જાય છે અને હમેશાં નિરોગી તથા તંદુરસ્ત રહે છે. પ્રાતઃકાળના સમયમાં શહેર બહારનાં ઉપવનો, નદીનો તટ, અને રમણીય દરેકોની શોભા જોવામાં અત્યાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સમયમાં વૃક્ષોમાંથી નીન, સ્વચ્છ અને પ્રાણપ્રદ જે વાયુ નિકળે છે તે, વાયુસેવન કરવા માટે બહાર જવાવાળાઓના શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે, જેના પ્રભાવથી મનની કળા ખીલે છે અને શરીર પ્રદુષિત થાય છે.

પ્યારા બંધુઓ ! અને ધરની લક્ષ્મીઓ ! પ્રાતઃકાળે વહેલાં ઉઠી સ્વચ્છ વાયુના સેવનનો અભ્યાસ કરો કે જેથી તપોને આધિજન્ય ક્લેશ સહન કરવાં પડે નહિ; હમેશાં તમારું મન પ્રદુષિત રહે અને શરીર નિરોગી રહે ! આ સમયમાં બુદ્ધિ પણ નિર્મળ હોય છે, એને લીધે ઉભય લોક સંબંધી કાર્યોનો વિચાર કરીને તમે તમારા અમૂલ્ય સમયને લૌકિક તથા પારલૌકિક કાર્યોમાં વ્યતીત કરી સફળ કરી શકશો.

પ્રાતઃકાળમાં ચક્રવીઓ કલ્લોલ કરે છે, નાના પ્રકારનાં પક્ષીઓ જાણે પરમેશ્વરના શુભાનુવાદના ગાયનાનંદમાં ગઈ થઈ જાય છે, કોયલો ફૂં ફૂંનો મધુરો કલરવ કરે છે, મોર ટહુક ટહુક કરી રહે છે એ શા માટે ? તો ઉત્તરમાં કલ્પના કરી લાઇએ કે આ પશુ-પક્ષીઓ મનુષ્યને જગાડવા માટે તે મુજબ કરે છે. તો પણ ખેદની વાત છે કે મનુષ્ય સૌથી ઉત્તમ યજ્ઞ, શક્તિવાન ગણાઇને પણ પશુ-પક્ષીઓ આદિથી નિર્બોધિત કાર્ય કરે અને તેઓના જગાડવાથી પણ ન જાણે !!!

પ્રાતઃકાળનું જલપાન.

ઉપર કહેલા લાભો સિવાય પ્રાતઃકાળમાં ઉઠવાથી એક એ પણ અમૂલ્ય લાભ થઈ શકે છે કે પ્રાતઃકાળે ઉઠીને સૂર્યનો ઉદય થતા પહેલાં ચોક્કું ઠંકું ખાણી પીવાથી બવાસીર અને સંઘ્રહણી જેવા રોગો પણ નહ થઈ જાય છે.

પ્રાતઃકાળમાં નાક દ્વારાએ જળપાન કરવાની વૈદ્યકશાસ્ત્રે આજ્ઞા આપી છે. એનાથી ક્ષયદોષ એ યાય છે કે દષ્ટિ તથા બુદ્ધિ વધે છે અને પીનસ ક્રિયાદિક રોગો નહિ થઈ જાય છે.

શૌર્ય અર્થાત્ મહામૂત્રનો ત્યાગ.

સહવારમાં ઉઠીને અર્ધો માઈલ દૂર મેદાનમાં મળતો ત્યાગ કરવા માટે જલું લેઈએ. જુઓ કોઈ અનુભવી પુરૂષ કહે છે કે—

ओढै सोवै ताजा खावै ।

पाव कोस मैदानमें जावै ।

तिस घर वैद्य कमी नहीं आवै ॥

એટલા માટે મેદાનમાં જઈ નિહાવ સાફ જમીનપર મસ્તક ઢાંકીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. બીજાના કરેલા મળમૂત્ર ઉપર આપણું મળમૂત્ર ન ત્યાગવું જોઈએ. કારણ કે તેમ કરવાથી દાદર, ખસ, ખરજલું અને સુગન્ધ-ગરમી આદિ રોગો થવાનો સંભવ છે. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરતી વખતે બોલવું નહિ. તેમ થવાથી દુર્ગંધી મુખમાં પ્રવેશ કરીને રોગોત્પન્ન કારણમૂલક ચર્ધ પડે છે. એ સમયે બીજી તરફ ધ્યાન હોવાથી મળાદિની શુદ્ધિ પણ સારી રીતે નથી થતી, માટે એ સમયે બીજી તરફ ધ્યાન ન રાખવું. જોર કરીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો એ ઠીક નથી.

મળતો ત્યાગ કર્યા પછી શુદ્ધ અને ઉપરચ આદિ પાણી વડે સારી રીતે ધોઈ નાંખી સાફ કરી લેવાં.

જે મનુષ્યો સૂર્યનો ઉદય થયા પછી ઉઠે છે તેઓની બુદ્ધિ મલીન અને મસ્તક ન્યૂન બળ-વાળું થઈ જાય છે અને શરીરમાં અનેક જાતના રોગો થાય છે.

ધણા ખરા આળસુ એટલી માથુસો મળમૂત્રના વેગને રોકી લે છે. એ ધણીજ હાનિકારક વાત છે. કેમ કે એનાથી મૂત્રકૃચ્છ, શિરોરોગ, પેદું તથા પીઠ અને પેટમાં દુઃખાવો થવા લાગે છે. એટલુંજ નહીં પણ મળ અને મૂત્રના વેગને રોકી રાખવાથી ઉદાર્ત આદિ રોગોની ઉત્પત્તિ

૧ એની વિધી આ પ્રમાણે છે—ઉપર લખેલી રીત સુગળ જગત યદને પરમ દયાળુ પરમેશ્વરનું ધ્યાન કર્યા બાદ આઠ અંજલી અર્ધાત્ અર્ધો સેર પાણી હથેલાં નાક દ્વારાએ પીવું જોઈએ. નાકથી ન પી શકાય તો મુખથી પીવું. પછી અર્ધો કલાક ડાળા ખાસા પર સુઈ જવું પણ નિંદ્રા લેવી નહિ. એટલું પયા બાદ મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા જવું જોઈએ. આ પ્રમાણે જળપાન કરવાથી બહુ ક્ષયદોષો યાય છે. તેમજ અસાધ્ય અને ચિત્તને ક્લેષિત કરી નાંખનારા રોગો પણ મટી જાય છે. એના શુભો વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં નીચે મુજબ લખ્યા છે.

એનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે, હરસ, ચોષ, દસ્ત, જીનો તાવ, ઉદરના રોગ, કોદ, મેદ, મૂત્રનો રોગ, રક્તવિકાર, પિત્તવિકાર, કાન-નાક-અને જાળના તથા મસ્તકના રોગ મટી જાય છે.

પાણી એ સામાન્ય પદાર્થ છે. અર્થાત્ તમામની પ્રકૃતિને માટે અનુકૂળ છે; પરન્તુ જે લોકો સમય વ્યતીત થયા પછી અર્થાત્ મોડાં ઉઠે છે તે લોકોએ એ તથા રાત્રિમાં ખાનપાનના ત્યાગી પુરૂષો ક્ષ અને વાયુ રોગોમાં-સન્નિપાતમાં-તથા તાવમાં પ્રાતઃકાળે જળપાન ન કરવું જોઈએ. રાત્રિને વિષે જે પુરૂષોને ખાનપાનનો ત્યાગ છે તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ છીએ કે જે લાસ રાત્રિના ખાનપાનમાં છે તે લા-લનો દબરમો ભાગ પણ પ્રાતઃકાળના જળપાનમાં નથી. એટલા માટે જેઓ રાતના ખાનપાનના ત્યાગી નથી તેઓને માટે ઉપાજળપાન (સવારમાં પાણીનું પીવું) નું કર્તવ્ય છે.

સૂર્યનો ઉદય થઈ જવા બાદ પેટમાં ગર્મી સમાઈ જઈ મળ સુકાઈ જાય છે તેના સુકાઈ જવાથી મળજમાં રક્ષપણું તથા ગર્મી પડેલો છે. એટલા માટે મસ્તક ન્યૂન બળવાન થઈ જાય છે.

થાય છે. એટલા માટે જૂલે ચૂકે પણ મળમૂત્રના વેગને ન રોકવો જોઈએ. તેમજ છોક, ઓડકાર, હિચકી, અપાનવાયુ આદિના વેગને પણ ન રોકવો જોઈએ. એમ કરવાથી અનેક રોગોના ભાજન થવું પડે છે.

મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા પછી માટી અને પાણી વડે હાથ અને પગ સ્વચ્છતાથી ધોઈ શુદ્ધ કરી લેવાં.

મુખ શુદ્ધિ.

આટલું કાર્ય થઈ રહ્યા પછી મનુષ્યે મુખ શુદ્ધિ અર્થાત્ દાંતણુ કરવું જોઈએ તે પહેલાં દાંતણુની સોટીમાં યા દાંતણુની છાલમાં જીવજનનવર છે કે કેમ, તે તપાસવું જોઈએ. દાંતણુ ગાંઠવાળું ન જોઈએ. દાંતણુ કયાં પછી સીધાલણુ, સુંઠ અને સેકેલું જીં આ ત્રણે વસ્તુઓ વાટી કપડેથી છાણી રાખેલા મંજનથી દાંત ધસવા જોઈએ. જે માણસો દાંતણુ કરતા નથી તેઓના મુખમાંથી દુર્ગંધ આવવા લાગે છે અને પ્રતિદિન મંજન નથી લગાડતા તેમના દાંતોમાં અનેક પ્રકારના રોગો થઈ જાય છે. ક્યારે ક્યારેક બાદીના સખળથી મસૂદા અથવા અવાળુ ફૂલી જાય છે, ક્યારે ક્યારેક દાંતોમાંથી લોહી નીકળવા માટે છે અને ક્યારે ક્યારેક દાંતમાં દુખાવો પણ થાય છે. દાંતોની મલીનતાથી મુખની છબી ખગડી જાય છે તથા મુખમાં દુર્ગંધ આવવાથી સખ્ય મંડળમાં યા કોષ સાસા પુરૂષ પાસે ખેસવાથી નિંદા યાય છે. દાંતોના રક્ષણ માટે તથા ગંદાં ન જણાઈએ તે માટે દાંતણુ તથા મંજન કરવું જોઈએ. ત્યાર બાદ સ્વચ્છ જલવડે મુખ સાફ ધોઈ નાંખવું. આંખોને કદાપિ જૂલે ચૂકે ગરમ પાણીથી ન ધોવી, કારણ કે ગરમ પાણીથી આંખોને હાનિ થાય છે.

દાંતણુ કરવાનો નિષેધ.

અજીર્ણ, વમન, દમ, જ્વર, લકવો, ક્ષુધા, મુખપાક, હૃદયરોગ, શીર્ષરોગ, કંઠરોગ, કર્ણરોગ, ઓષ્ઠરોગ, જીહ્વારોગ, હેડકી અને ઉધરસના રોગોઓએ તથા નશામાં દાંતણુ ન કરવું.

દાંતોને માટે હાનિકર્તા કાર્ય.

ગરમ પાણીથી કોગળા કરવા, અધિક ગરમ રોટલી-રોટલો ખાવો, અધિક બરફ ખાવો યા પાણી સાથે પીવો, ગરમ ચીજ ખાઈ તરતજ યાદી ચીજનું ખાવું યા પીવું, જે બધાં તરતજ દાંતોને ખગાડી મેલે છે, કમજોર-નબળા બનાવી દે છે. એટલા માટે એનાથી બચવું જોઈએ.

વ્યાયામ અર્થાત્ કેસરત.

કસરત કરવી એ પણ આરોગ્ય રહેવાનું એક સખળ સાધન છે. અફસોસ છે કે આજ્ઞાલ ધણાખરા દેશોમાંથી આ પ્રથા હડી ગઈ છે-હઠતી જાય છે. તેમાં રાજપુતાનામાં યા આ જુનરાત દેશમાં અપવાદ રૂપેજ રહી ગઈ છે.

આજ્ઞાલ એવું જોવામાં આવે છે કે બદ્ધ પુરૂષો તો આવું નામ પણ નથી લેતા. કિન્તુ તેઓ વ્યાયામ-કસરત કરવાવાળાઓને અસખ્ય કહે છે અને તુચ્છ દૃષ્ટિથી જુએ છે. એજ કારણથી દિન પ્રતિદિન આ ક્રમ ઓછો ઓછો થતો જાય છે. જુઓ! પૂર્વે ભારત વર્ષના રાજા, બાદશાહ, સુલતાન આદિ સર્વે મનુષ્યો અમૃત રૂપ વ્યાયામનું સેવન કરતા હતા. એટલે કે તે સમયમાં આરોગ્યતા સર્વે મંપત્તિઓમાં પ્રધાન અને સિરોમણિ ગણવામાં આવતી હતી. તે સમયના લોકો સારી રીતે જાણતા હતા કે ઇક તનદુરસ્તી હજાર નિયામત.

વિચાર કરી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ અવગતોકન કરતાં જણાય છે કે મનુષ્યના શરીરની બનાવટ ધડી-માળ અથવા ખીજા યંત્રની સમાન છે. જે ધડીયાળને અસાધવાનીથી પડી રહેવા દઈએ, કોષ

દિવસે એને સાફ ન કરીએ, તેના પુર્નઓ સાફ ન કરાવીએ તો ચોડાજ દિવસોમાં તે ધડિયાળ નકામું થઇ જશે. તેનાં સધળાં પુર્નઓ બગડી જશે. જે પ્રયોજનને માટે તેને બનાવવામાં આવી છે તે કદાપિ સિદ્ધ થશે નહીં. ખસ, એજ દશા મનુષ્યના શરીરની પણ સમજ લેવી! જુઓ— શરીરને સ્વચ્છ અને સાફ રાખીએ, તેને ઊર્મગ અને સાદસમાં જોડેલું રાખીએ, સ્વાસ્થ્યરક્ષણ ઉપર ધ્યાન દેતા રહીએ તો સંપૂર્ણ શરીરની શક્તિ જીવી ને તેવી બનેલી રહેશે, અને શરીરમાં રહેલી પ્રત્યેક વસ્તુ જે કાર્યને માટે બનાવેલી છે, તેનાથી તે કામ સારી રીતે સિદ્ધ થતું રહેશે. પરંતુ ઉપર લખેલી વાતો તરફ આખંખીયામણી કરવામાં આવે, તે તરફ એકદર રહીએ તો શરીરમાં રહેલી તમામ વસ્તુઓ નકામી થઇ જશે અને સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી જે કાર્યો થવાં જોઇએ તે ન થતાં તેનાથી ઉલટાંજ કાર્યોનાં ફળ દેખાશે. અર્થાત્ જે કાર્યોને માટે આ મનુષ્યનું શરીર બનેલું તે તેનાથી કદાપિએ સિદ્ધ થવાનું નથી.

ઘડિયાલના પુર્નઓમાં તેલ પહોંચવાની તેમ મનુષ્યના શરીરના-અવયવોમાં રક્ત પહોંચવાની જરૂર છે. મનુષ્યનું જીવન રક્તના ચાલવા ઉપર તથા ફરવા ઉપર આધાર રાખે છે. ઘડિયાળમાં કુંચી વડે તેલ ચુકી શકાય છે તેમ શરીરના સર્વે અવયવોમાં રક્ત પહોંચાડવામાં આવે છે. અર્થાત્ એક કસરતજ એવી વસ્તુ છે કે જે રક્તના ચલનને તેજ બનાવી સર્વે અવયવોમાં યથાવત્ રક્ત પહોંચાડી દે છે.

એક સુકામેલા વૃક્ષને પાણી ફરી જીવી રીતે લીલુંજમ ફૂલેલું-ફળેલું બનાવી દે છે તેવીજ રીતે શારીરિક વ્યાયામ શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે; એટલે કે શરીરના ડોઢ પણ ભાગને નકામો રહેવા દેતો નથી. એટલેથી સિદ્ધ થાય છે કે શરીરની દૃઢતા અને બળ કાયમ રાખવા-નબાવી રાખવા-ટકાવી રાખવા માટે વ્યાયામ-કસરતની મણીજ આવશ્યકતા છે.

વ્યાયામ કરવામાં હમેશાં દેશ-કાલ અને શરીરનું બળ જોવું ઉચિત છે; કેમકે એનાથી વિપરીત દશામાં રોગો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

વ્યાયામ-કસરત ટીને તુરત પાણી ન પીવું. પરંતુ એક યા બે કલાક પછી કંઈક શાકાવાળો-બળદાયક ખોરાક ખાવાની આવશ્યકતા છે. જેમકે સાકર અને ગાયનું દૂધ, બદામ, અથવા ખીજ ડોઢ જાલના પુછીકારક લાડુ વગેરે જે દેશકાળ અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે ખાવું જોઇએ.

વ્યાયામનો નિયેધ.

મિશ્રિત વાતપિત રોગી, બાળક, વૃદ્ધ અને અછર્ણી મનુષ્યોએ કસરત ન કરવી. શીતકાળ અને વસંતઋતુમાં સારી રીતે તથા અન્ય ઋતુઓમાં ચોડી કસરત કરવી જોઇએ. ધણી કસરત પણ ન કરવી જોઇએ. કારણ કે તેમ કરવાથી તથા, ક્ષય, તમક, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, શ્વેત, વ્હાનિ, કાસ, જ્વર અને હ્રદિ આદિ રોગો થઈ જાય છે. એટલા માટે શાસ્ત્રકાર ઠીક ગયા છે કે અતિસર્વથ વર્જયેત્!

તેલની માલિશ.

તેલ શરીરે મોળવું એ પણ એક જાતની ઉત્તમ કસરત છે અને લાભદાયક પણ છે. એટલા માટે પ્રાતઃકાળમાં પ્રતિદિન રનાન કરવાની પહેલાં તેલની માલિશ કરાવવી જોઇએ. જે કસરત કરનાર મનુષ્ય કસરત કર્યા પછી એક રવાક બાદ શરીરમાં તેલનું મર્દન કરે-કરાવે તો તેના શુભોને પાર નથી. તેલનું મર્દન કરતી વખતે આ વાન સ્પર્શમાં રાખવી જોઇએ કે તેલનું મર્દન શરીરના ખીજ ભાગો કરતાં પગમાં વધારે કરવું કરાવવું જોઇએ. કેમકે પગમાં સારી રીતે તેલ મર્દન થવાથી શરીરમાં અધિક બળ આવે છે. તેજ મર્દનના શુભો આવી રીતે છે—

૧. તેલનું મર્દન નિરોગીતા અને દીર્ઘાયુ કરવાવાળું તથા શક્તિને વધારનાર છે.

૨. એનાથી આમડી સુંવાળી થાય છે તથા આમડીનું રૂક્ષપણું તથા ખસરાપણું જતું રહે છે. તથા આમડીના બીજા રોગો પણ નષ્ટ થાય છે. આમડીમાં નવો રોગ ઉત્પન્ન નથી થતો.

૩. શરીરના સાંધાઓ નરમ અને મજબૂત થાય છે.

૪. રસ અને રક્તના બંધ થયેલા ભાગો ખુલ્લા થાય છે.

૫. જામી ગયેલું રક્ત ગતિમાન થઈને શરીરમાં ફરવા માંડે છે.

૬. રક્તમાં મળેલો વાયુ દૂર થઈ જવાથી ઘણાખરા રોગો આવતા રોકાય છે.

૭. ઊર્જાનવર તથા તાબા રક્તથી તપેલું શરીર ઠંડુ થાય છે.

૮. વાયુમાં ઉડનારા ઝેરી અને એપી રોગોના જંતુઓ તથા તેના પરમાણુઓ શરીરને અસર કરી શકતાં નથી.

૯. પ્રતિદિન કેસરત-વ્યાયામ-કરવાથી તથા શરીરે તેલનું મર્દન કરનારા પુરૂષની કાન્તિ વધે છે અર્થાત્ તે પુરૂષાર્થને પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૦. ઋતુ તથા પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવા મસાલા તેલમાં નાંખીને તૈયાર કરવું. તે તેલનું મર્દન કરવાથી ઘણા ફાયદાઓ થાય છે.

વૈદકશાસ્ત્રમાં સર્વે જાતના રોગો મટાડવા માટે ઔષધિ મિશ્રિત જૂદી જૂદી જાતનાં તેલો અને ધી ખતાવવાની વિધિઓ લખેલી છે તે તેમાંથી જોઈ લેવી. વિસ્તાર ભયથી તે બાબતનું વર્ણન અને આપી શકતા નથી.

તેલ મર્દનનો રિવાજ મલખાર તથા બંગદેશમાં હજુ સુધી ચાલુ છે. ખીજા દેશોમાં આ વાત તરફ ઈર્લક્ય છે તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઔષધિવડે મિશ્રિત કરેલા તેલની અસર દ્રઢ આર માસ સુધી રહે છે પછીથી તે હીનસત્વ થઈ જાય છે એટલે કે શાસ્ત્રમાં કહેલા શુભો તેમાં રહી શકતા નથી.

સામાન્ય રીતે તેલનું સાફ તેલ સર્વેને માટે હિતકરક છે; તથા શીતકાલમાં સરસીયાનું તેલ ફાયદાકારક છે.

તેલનો ઉપયોગ શરીરમાં મર્દન કરવા સિવાય ગાઢામાં નાંખીને તાળવામાં રમાડી દેવો તથા કાનમાં અને નાકમાં પણ નાંખવાની આવશ્યકતા છે. જ્યે આખા શરીરે પ્રતિદિન તેલ ચોળવાનું ન બની શકે તો ખગની પીંડિયોમાં તથા હાથની હથેળીઓમાં તથા ખગનાં તળીયાંમાં જરૂર મસજનું જોઈએ. માથામાં, કાનમાં-નાકમાં નાંખવું તથા ચોળવું જોઈએ. હંમેશાં તેલ ચોળવાનું ન બની શકે તો અઠવાડિયામાં એક વખતે અને જ્યે તે પણ અરણ્યવંશાત્ ન બની શકે તો શીયાળામાં શરીરે તેલનું મર્દન અવશ્ય કરવું જોઈએ.

તેલનું મર્દન કર્યાબાદ ચણાના લોટથી અથવા તો આમળાની જૂડીથી તેની ચીકાસ દૂર કરવી.

સુગંધિત તેલોમાં ગુણ.

ચમ્રેલીનું તેલ—એની પ્રકૃતિ શીતળ અને ચીકણી છે.

હીનાનું તેલ—આ તેલ ગરમ હોય છે એટલા માટે જાઓની વાયુની પ્રકૃતિ હોય તેઓએ શરીરે ચોળવું. ચોમાસામાં આને લગાવવું હિતકર છે.

અરગજનું તેલ—આ ગરમ તથા ઉચ્ચગંધ હોય છે. અર્થાત્ એની સુગંધિ શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે.

શુલાખનું તેલ—આ ઠાંડું-શીતળ હોય છે. આમાં જેટલી સુગંધિ હોય છે તેટલી ખીજમાં નથી હોતી. એની સુગંધિ ઠંડી અને ગાદી હોય છે.

કેવલાતું તેલ—આ ઘણુંજ ઉત્તમ અને હૃદયપ્રિય તથા શીતળ હોય છે.

મોગરાતું તેલ—આ હંદુ અને ચીકણું હોય છે.

નીચુતું તેલ—આ હંદુ હોય છે. પિત્તની પ્રકૃતિવાળાઓને માટે હિતકારક છે.

સ્નાન.

તેલની માલિશ કર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્નાન કરવા ચક્રી ગર્ભિની રોગ-હૃદયનો તાપ-રુધિરનો કોપ અને શરીરની દુર્ગંધ દૂર રાખને કાન્તિ-તેજ અને જળ તથા પ્રકાશ વધે છે. જૂખ સારી પેટે લાગે છે-આયુષ્ય વધે છે-બુદ્ધિ ચૈતન્ય ચર્ચાજ્ય છે-આખા શરીરમાં આરામ જણાય છે-નિર્બળતા તથા માર્ગનો ખેદ-પરિશ્રમ દૂર થાય છે અને આજસ પાસે નથી આવી શકેતો, જુઓ ! આ વાત તો સર્વ સાધારણ મનુષ્યો સારી પેટે જાણે છે કે શરીરમાં હળવેા છિદ્રો છે. તેમાં રામ જામેલાં છે, તે નિરર્થક નથી, કિન્તુ આવશ્યક છે. એજ છિદ્રોવાટે શરીરના અંદરનો પરમેવો તથા દુર્ગંધિત વાયુ બહાર નિકળી જાય છે અને બહારનો ઉત્તમ વાયુ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. માણસ હમેશાં સ્નાન કરતો રહે તો છિદ્રો ખુલ્લાં અને સાદુ રહે છે. પરન્તુ સ્નાન ન કરવાથી મેલથી આ છિદ્રો ત્યારે બંધ થઈ જાય છે-પૂરાઈ જાય છે-ત્યારે ઉપર કહેલી ક્રિયા ચતી નથી અને તેમ ચવાથી દાદર-ખરજી-ફાલ્ગુ-નાની કુણસીઓ-આદિ રોગો ઉત્પન્ન થઈ અનેક જાતનું દુઃખ દે છે; એટલા માટે પ્રતિ દિવસ શરીર સ્વચ્છ-સ્નાન કરવું યોગ્ય છે; તથાપિ નીચે લખેલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને તેમ કરવું વિશેષ હિતાવક છે.

૧. મસ્તક ઉપર ઘણું ગરમ પાણી ન નાંખવું જોઈએ, કારણ કે તેમ કરવાથી નેત્રોને નુકસાન થાય છે.

૨. માંદા માણસને તથા તાવ ઉતરી જવા પછી શરીરમાં જ્યાં સુધી શક્તિનો સંચાર ન થાય ત્યાં સુધી દરદીને સ્નાન કરાવવું યા કરવા દેવું નહીં. તેમાં કદાપિ રોગીની રુચિ સ્નાન કરવાનીજ હોય તો તેમાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. પણ ટાઢું પાણી તો જૂલે ચૂકે પણ ન વાપરવું.

૩. માંદા તથા નિર્બળ પુરુષોએ જૂબે પેટે ન ન્હાતાં નાસ્તો કરી યા દૂધ પીધા પછી એક કલાક બાદ ન્હાવું.

૪. માથાપર ટાઢું-એટલે કુવાના પાણી જેવું ગરમ-માથાની નીચે ધડપર સામાન્ય ગરમ પાણી અને કમરની નીચે જટહું ઠીક જણાય તેટલું ગરમ પાણી નાંખવું.

૫. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા યુવાન પુરુષે ટાઢે પાણીએ ન્હાવું હાનિકારક છે.

૬. સામાન્ય રીતે થોડા ગરમ થયેલા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઘણું કરીને સૌને અનુકૂળ આવે છે.

૭. જો ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું હોય તો જ્યાં બહારની હવા ન લાગે એવા બંધ મકાનમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. ઘણું કરીને આવી જાતની વ્યવસ્થા કરવી એ સામાન્ય મનુષ્યોને માટે પ્રાયઃ અસંભવ જેવું જણાય છે, એટલા માટે સાધારણ પુરુષોને યોગ્ય-ઉચિત છે કે તેઓએ સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવાનો મહાવરો પાડવો.

૮. જ્યાં સુધી જની શકે ત્યાં સુધી સ્નાનને માટે તાજું પાણી લેવું જોઈએ. તાજા પાણીથી ન્હાવાથી ધણા લાભ થાય છે. તે તાજું પાણી પણ સ્વચ્છ હોવાની જરૂર છે.

૯. ન્હાવાના વિષયમાં આ વાત અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ છે કે તરણ તથા નિરોગી પુરુષોએ ટાઢા પાણીથી અને વૃદ્ધ તથા નિર્બળ-દુર્બળ પુરુષોએ બહુ ગરમે નહિ તેમ સાવ હંદુએ નહિ, એવા પાણીએ ન્હાવું જોઈએ.

૨. એનાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે તથા ચામડીનું રક્ષણ તથા ખસરાપણું જતું રહે છે. તથા ચામડીના ખીજા રોગો પણ નષ્ટ થાય છે. ચામડીમાં નવો રોગ ઉત્પન્ન નથી થતો.

૩. શરીરના સાંધાઓ નરમ અને મજબૂત થાય છે.

૪. રસ અને રક્તના બંધ થયેલા માર્ગો ખુલ્લા થાય છે.

૫. જમી ગયેલું રક્ત ગતિમાન થઈને શરીરમાં ફરવા માંડે છે.

૬. રક્તમાં મળેલો વાયુ દૂર થઈ જવાથી ઘણાખરા રોગો આવતા રોકાય છે.

૭. જીર્ણવર તથા તાજ રક્તથી તપેલું શરીર ઠંડુ થાય છે.

૮. વાયુમાં ઉકનારા ઝેરી અને ચોષી રોગોના જંતુઓ તથા તેના પરમાણુઓ શરીરને અસર કરી શકતાં નથી.

૯. પ્રતિદિન દસરત-વ્યાયામ-કરવાથી તથા શરીરે તેલનું મર્દન કરનારા પુરુષની કાન્તિ વધે છે અર્થાત્ તે પુરુષાર્થને પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૦. ઋતુ તથા પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવા મસાલા તેલમાં નાંખીને તૈયાર કરેલું. તે તેલનું મર્દન કરવાથી ઘણા ફાયદાઓ થાય છે.

વૈદ્યશાસ્ત્રમાં સર્વે જાતના રોગો મટાડવા માટે ઔષધિ મિશ્રિત જૂદી જૂદી જાતનાં તેલો અને ધી. જનાવવાની વિધિઓ લખેલી છે તે તેમાંથી જોઈ લેવી. વિસ્તાર બચથી તે બાબતનું વર્ણન અત્રે આપી શકતા નથી.

તેલ મર્દનનો રિવાજ મલખાર તથા બંગદેશમાં હજી સુધી ચાલુ છે. ખીજા દેશોમાં આ વાત તરફ ધ્યાન દેવામાં નથી આવતી. આપણી જરૂર છે. ઔષધિવડે મિશ્રિત કરેલા તેલની અસર ફક્ત ચાર માસ સુધી રહે છે પછીથી તે હીનસત્વ થઈ બચ છે એટલે કે શાસ્ત્રમાં કહેલા શુદ્ધો તેમાં રહી શકતા નથી.

સામાન્ય રીતે તેલનું સાદું તેલ સર્વેને માટે દિતકારક છે; તથા શીતકાલમાં સરસીયાનું તેલ ફાયદાકારક છે.

તેલનો ઉપયોગ શરીરમાં મર્દન કરવા સિવાય માથામાં નાંખીને તાળવામાં રમાડી દેવો તથા કાનમાં અને નાકમાં પણ નાંખવાની આવશ્યકતા છે. જો આખા શરીરે પ્રતિદિન તેલ ચોળવાનું ન બની શકે તો પગની પીડિયોમાં તથા હાથની હથેળીઓમાં તથા પગનાં તળીયાંમાં જરૂર ચસણું જોઈએ. માથામાં, કાનમાં-નાકમાં નાંખવું તથા ચોળવું જોઈએ. હમેશાં તેલ ચોળવાનું ન બની શકે તો અઘવાડીયામાં એક વખતે અને જો તે પણ કારણવશાત્ ન બની શકે તો શીયાળામાં શરીરે તેલનું મર્દન આવશ્યક કરવું જોઈએ.

તેલનું મર્દન કર્યાબાદ ગણાના લોટથી અથવા તો આમળાની જૂઝીથી તેની ચીકાસ દૂર કરવી.

સુગંધિત તેલોમાં ગુણ.

અમેલીનું તેલ—એની પ્રકૃતિ શીતળ અને ચીકણી છે.

હીનાનું તેલ—આ તેલ ગરમ હોય છે એટલા માટે જેઓની વાયુની પ્રકૃતિ હોય તેઓએ શરીરે ચોળવું. ચોમાસામાં આને લગાવવું દિતકારક છે.

અરગળનું તેલ—આ ગરમ તથા ઉચ્ચગ્રાંથિ હોય છે. અર્થાત્ એની સુગંધિ શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે.

ગુલાબનું તેલ—આ ઠાંડું-શીતળ હોય છે. આમાં જોટલી સુગંધિ હોય છે તેટલી ખીજમાં નથી હોતી. એની સુગંધિ ઠંડી અને ગાદી હોય છે.

કેવલાનુ' તેલ—આ ધણુંજ ઉત્તમ અને હૃદયપ્રિય તથા શીતળ હોય છે.

મોગરાનુ' તેલ—આ ઠંડુ અને ચીકણું હોય છે.

નીચુનુ' તેલ—આ ઠંડુ હોય છે. પિત્તની પ્રકૃતિવાળાઓને માટે હિતકારક છે.

સ્નાન.

તેલની માલિશ કર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્નાન કરવા ચક્રી ગર્ભાનો રોગ-હૃદયનો તાપ-રૂધિરનો કોષ અને શરીરની દુર્ગંધી દૂર થઈને કાન્તિ-તેજ અને બળ તથા પ્રકાશ વધે છે. જૂખ સારી પેટે લાગે છે-આકુષ્ઠ વધે છે-બુદ્ધિ ચૈતન્ય થઈ જાય છે-આખા શરીરમાં આરામ જણાય છે-નિર્બળતા તથા માર્ગનો ખેદ-પરિશ્રમ દૂર થાય છે અને આબસ પાસે નથી આવી શકેતો, જુઓ ! આ વાત તો સર્વ સાધારણ મનુષ્યો સારી પેટે જાણે છે કે શરીરમાં હળવો છિદ્રો છે. તેમાં રોમ જામેલાં છે, તે નિરર્થક નથી, કિન્તુ આવશ્યક છે. એજ છિદ્રોવાટે શરીરના અંદરનો પરમેવો તથા દુર્ગંધિત વાયુ બહાર નિકળી જાય છે અને બહારનો ઉત્તમ વાયુ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. માણસ હમેશાં સ્નાન કરતો રહે તો છિદ્રો ખુલાં અને સાફ રહે છે. પરન્તુ સ્નાન ન કરવાથી મેલથી આ છિદ્રો બ્યારે બંધ થઈ જાય છે-પૂરાર્થ જાય છે-ત્યારે ઉપર કહેલી ક્રિયા થતી નથી અને તેમ થવાથી દાદર-ખરજી-દોહલા-નાની ટુણસીઓ-આદિ રોગો ઉત્પન્ન થઈ અનેક જાતનું દુઃખ દે છે; એટલા માટે પ્રતિ દિવસ શરીર સ્વચ્છ-સ્નાન કરવું યોગ્ય છે; તથાપિ નીચે લખેલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને તેમ કરવું વિશેષ હિતાવહ છે.

૧. મરતક ઉપર ધણું ગરમ પાણી ન નાંખવું જોઈએ, કારણ કે તેમ કરવાથી નેત્રાને તુકસાન થાય છે.

૨. માંદા માણસને તથા તાપ ઉતરી જવા પછી શરીરમાં જ્યાં સુધી શક્તિનો સંચાર ન થાય ત્યાં સુધી દરહોને સ્નાન કરાવવું યા કરવા રેવું નહીં. તેમાં કદાપિ રોગીની રૂચિ સ્નાન કરવાનીજ હોય તો તેમાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. પણ ટાકું પાણી તો જૂલે ચૂકે પણ ન વાપરવું.

૩. માંદા તથા નિર્બળ પુરુષોએ જાંબે પેટે ન નહાતાં નારતો કરી યા દૂધ પીધા પછી એક કલાક બાદ નહાવું.

૪. માથાપર ટાકું-એટલે કુંવાના પાણી જેવું ગરમ-માથાની નીચે ધડપર સામાન્ય ગરમ પાણી અને કમરની નીચે જોટલું ઠીક જણાય તેટલું ગરમ પાણી નાંખવું.

૫. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા યુવાન પુરુષે ટાકે પાણીએ નહાવું હાનિકારક છે.

૬. સામાન્ય રીતે થોડા ગરમ થયેલા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ધણું કરીને સૌને અનુકૂળ આવે છે.

૭. જો ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું હોય તો જ્યાં બહારની હવા ન લાગે એવા બંધ મકાનમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. ધણું કરીને આવી જાતની વ્યવસ્થા કરવી એ સામાન્ય મનુષ્યોને માટે પ્રાયઃ અસંભવ જેવું જણાય છે, એટલા માટે સાધારણ પુરુષોને યોગ્ય-ઉચિત છે કે તેઓએ સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવાનો મહાવરો પાડવો.

૮. જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી સ્નાનને માટે તાજું પાણી લેવું જોઈએ. તાજા પાણીથી નહાવાથી ધણા લાભ થાય છે. તે તાજું પાણી પણ સ્વચ્છ હોવાની જરૂર છે.

૯. નહાવાના વિષયમાં આ વાત અવસ્ય સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ છે કે તરણ તથા નિરોગી પુરુષોએ ટાકા પાણીથી અને વૃદ્ધ તથા નિર્બળ-દુર્બળ પુરુષોએ બહુ ગરમ નહિ તેમ સાવ ઠંડુએ નહિ, એવા પાણીએ નહાવું જોઈએ.

૧૦. શરીરે સામ્ય લગાડી ચોળી ચોળીને નહાવું.

૧૧. સ્નાન કરી રહ્યા પછી મોટા અને સ્વચ્છ કપડાવડે શરીર સારી રીતે ધોહી નાંખવું કે જોથી ચિકાસ રહેવા ન પામે.

૧૨. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ તેલ લગાડી સ્નાન કરવું નહીં.

૧૩. નેત્ર રોગ-મુખ રોગ-કર્ણ રોગ-અતિસાર-પીનસ તથા તાવના રોગીઓએ સ્નાન ન કરવું જોઈએ.

૧૪. સ્નાન કર્યા પહેલાં અથવા સવારે આંખો ટાઢા પાણી વડે છાંટવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૫. સ્નાન કરી રહ્યા પછી કલાક અથવા બે કલાક દ્રવ્ય અને ભાવથી કરીને ઈશ્વરની ભક્તિમાં ચિત્તને જોડવું. જો વધારે ન જતી શકે તો ઈશ્વરનું ધ્યાન તો બે ઘડી જરૂર કરવું જોઈએ. કારણ કે એ શાસ્ત્રનો નિયમ છે. જે યુર્ય એટલું પણ નથી કરી શકતો તે ગૃહસ્થાશ્રમની શંકિતમાં ન ગણી શકાય. એટલે કે તેને ગૃહસ્થ કહેવો નહિ પણ તેને આશ્રમમાંથી બ્રષ્ટ અને પતિત સમજવો.

પગ ધોવા.

પગના ધોવા થકી શરીરનો થાક ઉતરી જાય છે, પગમાંનો મેલ નિકળી જવાથી સ્વચ્છતા આવે છે. નેત્રોને આનંદ તથા ચિત્તને હર્ષ થાય છે. એટલા માટે જ્યારે ક્યાંકથી ચાલીને આવ્યા હો-યા જ્યારે આવશ્યકતા હોય-ત્યારે પગ ધોઇને લુછી નાંખવા. જો સુતી વખતે પગ ધોઇને સુએ તો ઉંઘ સારી પેટે આવે છે.

ભોજન.

આ વાતનો સહુ કોઇ જાણે છે કે અન્નના ખાવા થકી માણસ વધે છે અને જીવતો રહે છે; એ સિવાય પ્રાણી જીવી શકતો નથી, કંઈ પણ કરી શકતો નથી. કેટલાક ડાહ્યા પુરૂષોએ કહ્યું છે કે-પ્રાણ અન્નમય છે. જો કે ભોજનના રીતરિવાજને જુદા જુદા દેશોના, જૂદા જૂદા પુરૂષોના, જૂદા જૂદા છે. એટલા માટે આ બાબતનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવાની આવશ્યકતા જણાતી નથી. તે છતાં પણ અહીં સંક્ષેપથી શાસ્ત્રીયનિયમનુસાર સામાન્ય રીતે સર્વેને દિનકારક જે ભોજન છે તેનો જરાક ઉલ્લેખ કરીશું.

જે ભોજન સ્વચ્છ અને શાસ્ત્રીય નિયમ પ્રમાણે બનેલું હોય, -સાદું હોય તો તે બળ, બુદ્ધિ, આયુષ્ય આરોગ્યતાને વધારનાર છે, તથા તેજ ભોજન કરવું જોઈએ. જે લોકો એવી રીતે કરે છે તેઓ આ જન્મમાં તથા પરજન્મમાં ધર્મ-અર્થ-કામ અને મોક્ષાશ્રમ મનુષ્ય જન્મનાં ચારે ફળો પ્રાપ્ત કરી લે છે. ખરી રીતે જોતાં જે પદાર્થ ઉક્ત ગુણોથી યુક્ત હોય તેનેજ ભક્ષ્ય કહેવામાં આવે છે. અને જે પદાર્થ-ભોજનથી મન, બુદ્ધિ, શરીર અને ધાતુની વિપત્તતા થાય તે અભક્ષ્ય કહ્યું છે. અર્થાત્ તેવું ભોજન ઉપયોગમાં ન લેવું. એટલા માટે શાસ્ત્ર પુરૂષોએ અભક્ષ્યનો ઉપભોગ કરવાની આજ્ઞા આપી નથી.

મુખ્યતઃ ભોજન ત્રણ પ્રકારનું હોય છે. જેનું વર્ણન નીચે આપીએ છીએ:-

૧. જે ભોજન અવસ્થા-ચિત્તની સ્થિતતા-વીર્ય-ઉત્સાહ-બળ-આરોગ્યતા અને ઉપશમાત્મ (શાન્તિ સ્વરૂપે) સુખને વધારનારું રસયુક્ત, કામળ, અને ઝીકણાસયુક્ત હોય-જેનો રસ લાંબા સમય સુધી સ્થિત રહી શકે તેવો હોય-જેને જોવાથી ચિત્ત પ્રસન્નતાને પામે, સાદું હોય તે ભોજનને સાત્ત્વિકી ભોજન કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ એવા ભોજનનો ઉપભોગ કરવા થકી સાત્ત્વિકભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨. જે ભોજન ઘણું તીખું, નાના પ્રકારના મસાલાઓ સહિત-ખાટું, ખારું, ગરમ, તીક્ષ્ણ, રક્ષ અને દાઢ ઠરનારું હોય છે તેને રાજસી ભોજન કહે છે; અર્થાત્ એ પ્રકારના ભોજનથી રાજસી ભાવો ઉપજે છે.

૩. જે ભોજન ઘણા વખતનું બનેલું હોય, અતિ ટાઢું, લુપ્ત, દુર્ગન્ધ યુક્ત, વાસી, તથા જીરું હોય તે ભોજનને તામસી ભોજન કહે છે. એટલે તે ભોજનના ઉપભોગથી તેવાજ ભાવો તેના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થાય છે. એવા ભોજનનો ઉપભોગ કરવાની યાત્રા મનુષ્યો ના પાડે છે અને એને જ અભક્ષ્ય ભોજન કહેવામાં આવે છે. આવી જાતનાં નિષેધિત ભોજન કરવાથી વિપુ-ચિકિત્સિ રોગો થઈ આવે છે. માટે સદા જનોએ યોગ્યાયોગ્યની શુદ્ધિદ્વારા પરીક્ષા કરી ભોજનનો ઉપયોગ કરવો.

મુખ સુગન્ધ અથવા મુખવાસ.

પ્રથમ કહી ચૂક્યા છીએ કે ભોજન કર્યા પછી ખાણીના કોગળા કરી મુખ સાફ કરી લેવું જોઈએ. તે સાથે દાંત અને અવાળુઓને પણ જૂલવા ન જોઈએ.

આજકાલ ભારતવર્ષમાં ભોજન કર્યા પછી મુખ સુગન્ધને માટે અનેક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જે કે મુખને ફક્ત ખાણીથી બિલકુલ સારી રીતે સાફ કરી લેવામાં આવે તો ખીજી વસ્તુના ઉપયોગની કંઈ પણ રીતે આવશ્યકતા રહેતી નથી. કારણ કે મુખ સુગન્ધનું પ્રયોજન ફક્ત એટલુંજ છે કે મુખને સાફ અને સ્વચ્છ રાખવું. જ્યારે ખાણીથી મુખ અને દાંતાદિ સાફ-સ્વચ્છ થઈ ગયા હોય તો ખજી સોપારી તથા પાન ચાવવાની કંઈ જરૂર નથી રહેતી. હાં, જે કદાપિ વિશેષ રૂચિ તથા આવશ્યકતા હોય તો વિશેષ વસ્તુનો પણ ઉપયોગ કરી લેવામાં કંઈ હરકત જેવું નથી; છતાં પણ તે વસ્તુની હમેશની ટેવ પડી જાય તેવી રીતે ઉપયોગ કરવાની તો જરૂર નથી, મના છે.

મુખ સુગંધી માટે પાનનું સેવન કરવામાં આવે તો તે તાજું અને મુખમાં ગરમી ન કરે તેવું હોવું જોઈએ. પરંતુ વ્યસની બનીને જેવું મજે તેવું ચાવી જવાથી હલદી હાની થાય છે. તેમજ આખો દિવસ પાન ખા ખા કરવાથી જંગલીપણું સમજવામાં આવે છે. ઘણાં પાન ખાવાથી તે આંખ, શરીરનું તેજ, વાળ, દાંત, જઠરાગ્નિ, કાન, રૂપ અને શક્તિને તુકશાન કરે છે, એટલા માટે ચોટું ખાવું એ વધારે ઉત્તમ છે.

પાનની સાથે જે કાથા-ચૂનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેમાં ખીજી કોઈ પણ પ્રકારની વસ્તુ મજેલી હોવી જોઈએ નહીં. તથા પાન અને આ બન્ને વસ્તુ સમભાવે લેવાવવી જોઈએ. ઓછી અથવા વધી નહીં.^૧

પાન-સોપારી સિવાય ઇલાયચી, લવંગ, અને તજ એ પણ મુખ સુગન્ધીની ચીજો છે. એમાંથી ઇલાયચી તર અને ગરમ છે, માટે હિતકારક છે. પરંતુ તે પણ પ્રમાણ મુજબ ખાવી.

મુખ સુગન્ધીનાં સર્વે વસ્તુઓમાં ઘાણાં અને વરીયાળાં અધિક લાભકારક માનવામાં આવી છે. કારણ કે એ દીપન પાચન છે, સ્વાદિષ્ટ છે, કંઠને સુધારે છે અને કોઈ પણ જાતનો વિકાર કરતી નથી.

૧ પાન અને નારંગી નાગપુરનાં સરસ હોય છે. શીયાળામાં જંગલાપાન સાફ હિતકર્તા છે.

૨ પાન ખાવાવાળાને આગળથી વાતોર્જીભાન નહોત્ય તો તેને માટે પાનખાવાનો અભ્યાસ રાખવો નિર્ણય છે.

૩ ખાવામાં ન્હાની યોગી દક્ષાયચીના ઉપયોગમાં લેવી.

બીજા કામો.

આવી રીતે બોજન-મુખ મુગધી આદિ ક્રિયાથી પરવારી રહ્યા પછી જરા વિશ્રામ (નિંદ્રા ન લેવી) લેઇને મનુષ્યે પોતાના જીવન નિર્વાહના ઉદ્યમમાં પ્રવૃત્ત થવું જોઇએ. ઉદ્યમ ન્યાય અને ધર્મ તથા નીતિ યુક્ત હોવો જોઇએ. કે જેનાથી પરાપમાન તથા પરહાનિ આદિ કદાપિ ન થાય.

એ સિવાય મનુષ્યે આખા દિવસમાં કોષાદિ દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરી મન અને ધન્ત્રિયોને પ્રસન્ન કરવાવાળા રૂપ, રસ, ગંધ, અને સ્પર્શ ઇત્યાદિક વિષયોનું સેવન કરવું? દિવસમાં કોઇ કાળે પણ સ્ત્રી સેવન કરવી નહિ.

દિવસના ચાર અથવા પાંચ વાગ્યા સુધીમાં વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નિવૃત્ત થઇને થોડીવાર વિશ્રામો લઇ શાય આદિથી પરવારી, યથાયોગ્ય બોજન કરી લેવું. બોજન કરી રહ્યા પછી સમયાનુસાર માર્ધલ એમાર્ધલ વાયુ સેવનાચે જરૂર જરૂર જવું. વાયુના સેવન પછી પાછા આવી સાયં-કાળ સંબંધી યથાવશ્યક ધર્મધ્યાનાદિનાં કાર્ય કરવાં. આમાંથી નિવૃત્ત થયા પછી દિનચર્યા સંબંધી કોઈ પણ કાર્ય અવશિષ્ટ નથી રહેતું; પણ ફક્ત નિદ્રારૂપ કાર્ય બાકી રહે છે.

રાત્રન અથવા નિંદ્રા.

મનુષ્યની આરોગ્યતા માટે સારી રીતે ઉંઘ આવવી એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. સારી રીતે ઉંઘ આવવાનો રામબાણ અને સહેલો ઉપાય ફક્ત પરિશ્રમ કરવો એ છે. જુઓ, જો લોકો દિવસમાં પ્રવિશ્રમ નથી કરતા પરન્તુ આળસ બનીને પડી રહે છે તેઓને રાત્રે સારી રીતે ઉંઘ નથી આવતી. એ સિવાય પરિમિત તથા પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર વિહારનો નિદ્રાની સાથે ગાઢ સંબંધ છે. દર્શત માટે જુઓ કે—

જો મનુષ્યો સાંજે અધિક બોજન કરે છે તેઓને ઘણું કરીને સ્વપ્નાઓ બહુ આવે છે, અર્થાત્ સારી ઉંઘનો નાશ થાય છે. કેમકે મનુષ્યને સારેજ સ્વપ્ન આવે છે કે ન્યારે તેના મગજમાં આળ પેપાળ રહે છે અને મગજને પૂરો વિશ્રામ નથી મળતો.

એટલા માટે મનુષ્ય માત્રને ઉચિત છે કે પોતાની શક્તિ મુજબ શારિરિક તથા માનસિક પરિશ્રમ કરવો જોઇએ. અને પોતાના આહાર-વિહાર પણ પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર તથા દેશ-કાલ

૧ મન અને ધન્ત્રિયોને પ્રસન્ન કરવાવાળા રૂપાદિ વિષયોનું સેવન કરવાથી બોજનનો પરિપાક ઠીક થવાથી આરોગ્યતા બની રહે છે.

૨ દિવસમાં સ્ત્રીનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય ઘટે છે અને જીદ્ધિ મલીન કલુષિત થાય છે.

આ લેખક રાત્રિબોજન તરફ ખાસ કરીને ટિપ્પણ કરાવે છે, કારણ કે તેને પાપનું મૂળ સમજે છે. રાત્રિ-બોજનનો ધર્મશાસ્ત્રમાં નિષેધ છે. તેના બે મલોકોન યાત્રી વાંચકોનો વધારે સમય નથી રોકતો.

મદ્યમાંસાશનં રાત્રૌ, મોજનં કન્દ મક્ષણમ્ ।

યે કુર્વન્તિ વૃથા તેષાં, તીર્થયાત્રા જપ રતપઃ ॥ ૧ ॥

મહાભારત.

અર્થ—જો પુરો મદ્ય (દારૂ) પીએ છે, માંસ ખાય છે, રાત્રે બોજન કરે છે અને કંઈમૂળનું લક્ષણ કરે છે તેઓની તીર્થયાત્રા, જપ, તપ, સર્વે વૃથા છે. એમ મહાભારતમાં કહ્યું છે.

આસ્તંગતે દિવાનાયે, ભાપો રુધિર મુચ્યતે ॥

આપ્ત માંસં સમં પ્રોક્તં, માર્કણ્ડેય મહર્ષિના ॥ ૨ ॥

માર્કણ્ડેયપુરાણ.

અર્થાત્ દિવાનાય એટલે સૂર્ય અસ્ત થઈ ગયા પછી જાગ્યાથી તે લોહી સમાન-અન્ન, માંસ સમાન કહ્યું છે. આ વચન માર્કણ્ડેય રૂપિનું છે,

માર્કણ્ડેય પુરાણ.

૩ જેથી સિદ્ધાન્તમાં સ્પષ્ટાવસિદ્ધ દર્શનાવસ્થા કર્મજન્ય નિદ્રાને સારી માનવામાં આવી છે.

ઈત્યાદિકો વિચાર કરતો રહે કે જેનાથી નિદ્રામાં વિધાત ન થાય. કારણ કે નિદ્રાના વિધાતથી કાળાન્તરમાં અનેક જાતની ભયંકર હાનિઓ થવાનો સંભવ છે. નિદ્રાનો વિધાત ન થાય અને સારી રીતે ઉંઘ આવ્યાનું લક્ષણ એ છે જે મનુષ્યને સૂતા પછી સ્વપ્ન ન આવે. કેમકે સ્વપ્ન દશામાં ચિત્તની સ્થિરતા નહીં પણ ચચળતા રહે છે.

નિદ્રાના વિષયમાં કેટલાક આવશ્યક નિયમો નીચે મુજબ છે.

૧. પૂર્વ અથવા દક્ષિણ તરફ માથું કરી સુવું જોઈએ.
૨. સુવાની જગ્યા સાફ-સ્વચ્છ અને એકાન્તમાં ગરમડ વા શબ્દથી રહિત-હવા ઉગમ-વાળી હોવી જોઈએ.
૩. સુવાની પથારી (તળાઇ) સાફ હોવી જોઈએ. મલીન જગ્યા અને ગંદી પથારીમાં સુવા થકી માંકડ-ચાંચડ-મચ્છર આદિ અનેક જાતના જન્તુઓ હેરાન કરે છે. જેથી ઉંઘમાં હરકત થાય છે અને મલીનતાને યોગે રોગ પણ ઉત્પન્ન થાય છે.
૪. ચોમાસામાં જમીનપર ન સુવું. એમ કરવાથી સજેષ્મ આદિ અનેક વિકારો થાય છે. ઝેરી છવ-જન્તુ કરડવાનો ભય રહે છે.
૫. ચૂનાની જમીનપર સુવું એ વાયુ અને કદની પ્રકૃતિવાળાને હાનિ કર્તા છે.
૬. -પલંગ-ઢોલિયાપર યા ખાટલાપર નરમ બિછાતું કરી સુવું.
૭. શીતળ પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે શ્રીષ્ઠ યજ્ઞમાંજ ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઈએ. પરંતુ જે દેશોમાં ઓસ પડે છે ત્યાં તો ખુલ્લી જગ્યામાં અથવા આગાસી યા ગોખમાં સુવું હિતકર નથી. જે સ્થાને સુવા થકી શરીરને પવનના સંપ્ત ઝપાટા લાગતા હોય ત્યાં સુવું નહીં.
૮. સુવાના ઓરડામાં દરવાજા તથા ખારી-ખારણીઓ એ બધાં વાસી દબને સુવું નહિ, પરંતુ એક અથવા બે ખારીઓ જરૂર ખુલ્લી રાખવી કે જેથી તાજી હવા આવ્યા કરે.
૯. બહુ બળુવાના અભ્યાસથી-ઘણા વિચારોથી-માદક પદાર્થ પીવાથી, નશાં આવવાથી અથવા ફીજ કોઈ પણ કારણથી મન અસ્વસ્થ-અસ્થિર થયું હોય તો તરત સુવું નહિ.
૧૦. સુવાની પહેલાં માથું ટાકું રાખવું જોઈએ. જે ગરમ હોય તો પાણીથી ઘોંઘ નાંખવું.
૧૧. પગ સુવાના વખતમાં હમેશાં ગરમ રાખવા જોઈએ. જે ટાકા હોય તો પગને તળાચે તેલ ચોળા-યા ચોળાવી ગરમ કરી લેવાં.
૧૨. ઘણા સમય સુધી સુઈ રહેવું નહીં. કિન્તુ જલદી સુવું અને જલદી ઉઠવું.
૧૩. પેટ ભરીને ખાધા પછી તરતજ સુઈ રહેવું નહિ.
૧૪. સંસારની સર્વે ચિત્તાઓ ત્યાગીને આહારનો ત્યાગ કરી સુવું. મનમાં વિચારવું જોઈએ કે જીવતો રહો તો સુઈને ઉઘ્ય થયા પછી ઘણું એ ખાવાનું છે. ચોરાશીલક્ષ જીવોની અપરાધ માટે ક્ષમા માગવી પછી સુઈ જવું.
૧૫. સાત કલાકની ઉંઘ મનુષ્યને માટે બસ છે. એનાથી વધારે સુવું એ દરિદ્રોનું કામ છે. આવી રીતે રાત્રિ વીતી જવા બાદ પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગે ઉઠીને ફરી પહેલાં લખ્યા મુજબ વર્તવું જોઈએ.

આ દિનચર્યાનું વર્ણન સંક્ષેપથી કરવામાં આવ્યું છે. આનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન જોવું હોય તો વૈદ્યકનાં ખીજાં પુસ્તકો જોઈ લેવાં. આ દિનચર્યામાં સ્ત્રી પ્રસંગનું વર્ણન લેખ વધી જાય તે બચાવી લખ્યું નથી. તોપણ એના નિયમ મુજબ ચાલવું સ્વસ્ત્રીમાં સંતોષ માનવો અને પરસ્ત્રીથી હમેશાં દૂર રહેવામાંજ મુખ્ય અને માનવ જીવનની સાર્થકતા છે. બૃહચૂક માટે સુતું-સજ્જનો પાસેથી ક્ષમાદિની યાચના! ઈત્યલમ્.

માણવાળે.

એકસો છ વર્ષનો યુવાન !

મહેરબાન ધન્વન્તરી માસીકના મેનેજર સાહેબ,

જત હું અત્રે એક ૧૦૬ વર્ષની ઉમ્મરના માણસનો દુકંટ વૃત્તાંત લખી જણાઉં છું તે આપના માસીકમાં, યોગ્ય સુધારો વધારો કરવા ઘટે તો તે કરીને, પ્રકટાવી આભારી કરશો.

મુંબઈ બીંડી બજાર રોડ ઉપર હાલ બીંડીગિના બીંડે માળે એક સીદી રહે છે. જેનો જન્મ સને ૧૮૦૬ માં થએલો જણાવે છે. આજે બીંડે કોઈ માણસ ૫૦ ની અંદર કે ૬૦ ની ઉપર તેની ઉમર ધારી શકે નહિ. સરીરનો બાંધો મજબુત છે. દાંત બત્રીસે ચળકી રહ્યા છે. બાલ કાળા અને ચળકતા છે. સુશોભીત બાલમાં એક પથ્રુ સફેદ બાલ માલુમ પડતો નથી. એ માણસનું વજન પાંચેક મણુ બલકે તેથી પથ્રુ વધારે હશે, અને હજુ ૮૬ વર્ષ જીવવાની તીવ ઇચ્છા જણાવે છે.

તેને આટલા વર્ષનું જીવન આવી તટસ્થ હાલતમાં ગાળ્યું છે તેની તપાસ મેં ઘણી બારીકાઈથી કરી. એ માણસ ફક્તરી હાલતમાં છે. માત્ર આખો દિવસ ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરી આનંદમાં જીવીત કરે છે, નિયમીત કાર્યમાં આખો દિવસ માત્ર ઇશ્વરની ભક્તિ જ છે.

તે સવારે ૮ થી ૯ સુધી તથા સાંજે ૬ થી ૮ સુધી સરીયામ રોડ ઉપર કુટપાથ ઉપર બેસી ખુફી હવા લે છે. શારીરિક કસરતમાં માત્ર સવારથી સાંજ સુધી દશ બાર વખત દાદસ ચઢે ઉપર છે. બીજી શારીરિક કસરત કરતો નથી. વ્યસનમાં માત્ર ખોરાકજ છે. અને તે પથ્રુ હોંટલમાંથી મંગાવી એકજ ટંક જમે છે. પથ્રુ તે કંઈ એક પવિત્ર હોટલમાંથી ખોરાક મંગાવે છે. હવા પાણી પથ્રુ નિયમીત એટલે એક દેશના લીધા નથી. કારણ કે એક જગ્યા ઉપર કાયમ સ્થિતી રાખતો નથી. આખરે એક કારણ મહત્વનું માલુમ પડ્યું તે એ છે કે એ માણસે અધાપિ સુધી અછાંગ નૈષ્ઠિક અભ્યસ્ય પાળ્યું છે અને પાળે છે. એ માણસ દશ વર્ષની ઉમ્મરથી સંસાર વિરક્ત છે અને જીવનનો આધાર અભ્યસ્ય ઉપર કેટલો છે તેનો ખ્યાલ વાંચક મિત્રો સહજ કરી શકશે.

હે કૃપાળુ કુદરત તેનો અભ્યસ્યમાંજ આખા જીવનનો સમાવેશ કરી દીધો છે પથ્રુ વધારે અકસોસ તો એ છે કે અમાસ ઘણા બ્રાતાઓ અભ્યસ્ય શું છે, તે સમજી શકતા નથી; અને અમાને કરી જીંદગીનો ગેરઉપયોગ કરી હુંકી જીંદગીમાં મૃત્યુને વશ થઈ અમુલ્ય જીંદગીને નિરર્થક ગાળે છે. ઉપરની બાબતમાં કોઈ પથ્રુ મદારાચને કંઈ પથ્રુ શંકા હોય તો તેનો રૂબરૂ મળી ખુલાસો કરશો.

મુંબઈ.

તા. ૨૭-૭-૧૨.

}

વૈદ જમીયતરામ કેશવરામ પાઠેક.

આરડોલીકર.

લિ.

ફક્ત ફા. ઇચ્છ લાંબુ અને ૧ રતલ ૧૨ ઓંસ વજનનું બાળક—અમેરિકામાં આવેલા શ્રીલાડેશીઆ ખાતે મીસીસ ચાર્લસ ડેલી નામની અમેરિકન બાતુએ એક ઘણાજ નાના કદના છોકરોને જન્મ આપ્યો છે, હાલ આ બાળકનું વજન એક રતલ અગીયાર ઓંસનું છે અને તેની લંબાઈ પોણાસાત ઇંચની છે. તે બીજી બાબતોમાં તદન સાધારણ બાળકને મળતું છે. એક સુવા-વડખાનામાં નસો અને ડાકટરોની સંભાળ હેઠળ તેને રાખવામાં આવ્યું છે બાંધી તેની તબીબતને લગતા સમાચાર દરરોજ બહાર પડે છે. તેનું કદ એટલું બહુ તો નાનું છે કે તેના માથામાં એક સાધારણ નેપકીન રીંગ સહેલાઈથી સેરવી દઈ શકાય છે. તેના વજનમાં દરરોજ ૨૦ ગ્રેનને હોસામે વધારો થતો જાય છે અને જો પ્રજુ તેને સલામત રાખે તો તબીબો તેના વજનમાં વધારો થઈ તે આ વરસની આખરે ૨ પૌંડ ૧૦ ઓંસના વજનનું થવાનું ગણતરી કરે છે. બાળકની માતાની ઉમર હજુ સુધી ૧૬ વરસની અંદર છે અને તેણીનું વજન સો રતલનું છે અને તેણીની ઉંચાઈ ૫ ફીટ અને એ ઇંચની છે. તેના પિતાની ઉમર ચત્તર વરસની અંદર છે અને તે ઘણાજ હલકા વજનનો છે.

બોધ પાઠ ૩.

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય ?—માણસે પોતાની શારીરિક માનસિક સ્થિતિ સુધારવા માટે ઘણી ઘણી રીતની યોજનાની શોધ કરી છે. પણ તેમાંની ઘણી ખરી તો કોઈકે અપવાદો સિવાય શરીરના અમુક ભાગને જ બળવાન કરે છે. તેથી સો વર્ષ પૂરાં કરવાની સારી અને યોગ્ય રીતિ માણસ પડતી નથી.

સુસ્ત પુરૂષો આ વાન ઉપર એક મત યતા જાય છે કે, મનની શક્તિ બળવાન કરવી જોઈએ. મનની શક્તિની તંદુરસ્તી શરીરના અંધારણ ઉપર ઘણીજ અસર છે. વિચાર અને તેની શક્તિ સંબંધે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી હજારો મનુષ્યોએ પોતાની તંદુરસ્તિ સુધારી છે. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવામાં માનસિક સ્થિતિ એક પ્રાધાન્ય બાબત છે, પણ તે જીવનસુધારણાશાસ્ત્રનો તો અગત્યનો એક ભાગ છે. ખરે માનસિક વલણ રાખવું એ જો કે અગત્યની બાબત છે, તો પણ તેને જ માત્ર મુખ્ય બાબત તરીકે ગણી બીજી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરવું ન જોઈએ. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રમાં કસરત, ખોરાક, ખુદ્લી ચોખ્ખી હવા, સ્નાન, દીર્ઘ શ્વસનક્રિયા, અને એવીજ બીજી અગત્યની બાબતો જોનાથી જીવંતીની સુધારણા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ શાસ્ત્ર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું જોઈએ. આખા શરીરની એકી વખતે એકસરખી રીતે ખીસવણી થાય એજ ખાસ જરૂરતું છે. શારીરિક વૃદ્ધિમાં કોઈ પણ ભાગની વૃદ્ધિ તરફ બેઢકારી બતાવવી અને તેથી તે ભાગનું પછાત પડી જવું એ પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો ક્ષય બતાવે છે.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન ભોગવવું અને તેની સાથે જીવાની, આરોગ્ય અને સૌંદર્યને સાચવવાને માટે જીવનશક્તિની પૂરતી સંભાળ લેઈ તેને નિભાવી રાખવી જોઈએ. વળી જીવન બળનો નાશ કરનારી દરેક ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, તેમજ જે જે પ્રકારે જીવનશક્તિ મજબુત થાય અને વૃદ્ધિ પામે તે તે પ્રકારને ઉત્તેજન આપી વર્તન રાખવું જોઈએ. જીવનશક્તિનો અમુક જથ્થો તો કોઈક વખત ઓચિંતી જરૂર પડે તે માટે સાચવી રાખવો જોઈએ. લોકોનો ઘણો ભાગ તો દરરોજ સાધારણ રીતે જેટલી જીવનશક્તિ જોઈએ તેટલીજ ઘણી મુશ્કેલીથી પોતાનામાં ખીસવે છે, તેથી પરિણામમાં જ્યારે અણચિત્તું સંકટ પડે તે વખતે શારીરિક શક્તિ જે પહેલાંથીજ કમતી અને નબળી હોય છે તે ટકી શકતી નથી, તેથી ઘણી વખત મોત પણ નિવડે છે. ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિની હદ સુધીના જીવનનો દરરોજ વ્યય કરી નાંખે છે. કેટલાક પોતાના શારીરિક બળનો અને બીજાઓ પોતાના માનસિક બળનો નાશ કરી નાંખે છે, અને તેથી જ્યારે કોઈ અસાધારણ પ્રસંગે તેમના ઉપર કોઈ પણ જાતનું દુઘાણ થાય છે, ત્યારે તેઓ શક્તિ ભંગ થઈ જાય છે, અને પરિણામમાં અધર્મિગવાયુથી અથવા “હાર્ટફેલ્સ” એટલે હૃદયની ગતિના બંધ પડવાથી તેમનું મરણ થાય છે. પરંતુ જો માણસ પોતે જે જીવનશક્તિનો વ્યય થયો છે તેની ખાલી પડેલી જગ્યા નવીન જીવનબળથી કેવી રીતે ભરવી તે જાણતો હોય તો આવી સ્થિતિ બનવાં પામતી નથી. કોઈ પણ માણસને પોતાની જીવન શક્તિનો મનગમતી રીતે વ્યય કરવાનો હક નથી. કારણ કે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરી પાછી તેજ વખતે તે પેદા કરી શકતો નથી, પણ કાળે કરી તેના બદલે તેજ જાતની વધારે શક્તિ અથવા તો બીજી સારી શક્તિનો બદલો મેળવી શકે છે.

નવીન અને વધતી જતી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારીરિક વૃદ્ધિ એ એક ખાસ બાબત છે. પરંતુ આ બાબતના અભ્યાસીએ માનસિક કેળવણીના ઉપયોગીપણાને વિસરવું ન જોઈએ.

કારણ તે પણ તંદુરસ્તિની સુધારણામાં અગત્યની બાબત છે. શારીરિક કેળવણીને લઈને કોઈ માણસ અગત્યબ જોવી શરીર અને સ્નાયુની વૃદ્ધિ મેળવી શકે છે. તેને જોનારા બધા આશ્ચર્ય પામે છે. અને શારીરિક વૃદ્ધિ મેળવતાં માનસિક સ્થિતિ જોવી રાખવી જોઈએ તેવી ન રાખવાથી જીવન-શક્તિને શુભાવે છે; અને તેથી ઉત્સાહવસ્થામાં તે સાધારણ રીતે એક નિર્બળ માણસ જોવા રહે છે.

એકલા મનની શક્તિ વધારનારાઓ પણ ઘણા રોગગ્રાસ્ત અને નબળાઈતા ભોક્તા થયેલા હોય છે, કારણ તે શક્તિની બાબતમાં તેમની સમજ અને વિચારો એટલાં તો ટુંકાં અને સાંકડાં હોય છે કે તેઓ પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ તરફ પૂરતી ધ્યાન અને વિચારયુક્ત ધ્યાન રાખી શકતા નથી. તેઓ પોતાના શરીરનો ભોગ આપે છે. કારણ તેઓ એમ સમજે છે કે મન અથવા આત્માનું સંરક્ષણ એજ મુખ્ય બાબત છે. તંદુરસ્તી એક અમૂલ્ય ખજાનો છે; અને યુવાવસ્થા આપણા શરીરની વૃદ્ધિને માટે ઘણી સારી સારી તકો આપે છે. તેથી આપણે શરીરવૃદ્ધિના શાસ્ત્રમાં આનંદ ઉત્સુકતા અને ઉત્સાહથી ભાગ લેવો જોઈએ જોવી આ સ્થિતિ ચોક્કસ અને નક્કી થાય.

લોકો સો વર્ષ સુધી યુવાવસ્થાયુક્ત જીવન ભોગવે તે માટે નીચે ખતાવેલી ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

૧ રોગ થવાનાં કારણોનો અટકાવ અને તેને દૂર કરવાં.

૨ આકાસિક વૃદ્ધાવસ્થા થતી અટકાવવી અથવા તેનું નિવારણ કરવું.

૩ આસ્થાતનો અટકાવ કરવો.

પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું એ બાબતની અજાનતાને લીધે અનેક જાતનાં દરદો પેદા થાય છે. દૈનું કારણ અટકાવવું એ પહેલી જરૂરની બાબત છે. જે તમે સો વર્ષ સુધીની યૌવનયુક્ત તંદુરસ્તિ ભોગવવા માગતા હો તો તમારે તંદુરસ્તિના કાયદા પ્રમાણે વર્તન કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. અને પછી દૈનું આવતું અટકાવવું જોઈએ.

દૈનું દૂર કરવાની અને અટકાવવાની ખાસ ઉપયોગી રીત માટે હું વિવેચન કરીશ અને આ બોધપાઠમાં આપેલી સૂચનાઓનો અંબાળથી અભ્યાસ કરી તમારા નિત્યના જીવનમાં તેમને અમલમાં લાવશો તો તમે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તિ જાળવી રાખવાને ખચીત શક્તિવાન થશો. અત્યારેજ તમારામાં કંઈ દૈનું કે નબળાઈ હોય તો પણ તમારે નિરાશ થવાનું નથી. કારણ તેમાંથી તમે ચોક્કસ રીતે છુટા થઈ શકશોજ.

દર વર્ષે આપણા દેશમાં ઘણાં માણસો અનેક રોગોથી મરણ પામે છે તેનું કારણ અચોક્કસ રીતની સારવાર છે. માણસો સાધારણ રીતે દૈનું દૂર કરવાની ચોક્કસ રીતથી અગત્યબ ચર્ચાજોઈએ એટલે દરજે અણુવાકેદગાર હોય છે. ઔષધોપચારથી વ્યાધિનો નાશ કરવાની સાંપ્રતકાળમાં જે રીત છે તે રીતથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, પરંતુ હજાર દરદીનો પોતાનો નાશ થાય છે. આ પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થયા છે અને થાય છે. આ બાબત જો આટલી બધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો ખીયારા લોકો જોડાએ ખોટી રીતે જીંદગીનો વ્યય કરેલો છે, અને દવાની ખાટલીઓ પીવાથી જીંદગી પાછી મેળવવાને માટે ફાંદાં મારે છે તેમને જોઈ આપણને વધારે આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા કાકટરોએ ચાલુ દવા ખાવાની, મરણ લાવનારી રીતોને ઘણાજ સખ્ત સખ્તમાં ધિક્કારી કાઢી છે. શીલેડેશીયાનો વિદ્વાન ડોક્ટર બી. રૂશ કહે છે કે “આપણેજ દરદોને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહીં પણ દવાની મોત-ઉપજાવવાની શક્તિમાં પણ વધારે કર્યો છે. અને ઘણી વખત તો આપણે પોતેજ લખેલાં પ્રીકીપ્શન માટે આપણને શરમાવું

પડ્યું છે. હું તમને એમ પુછું છું કે, જે દર્દી એક સામાન્ય માણસને આપવાથી તે બીમાર થાય તેવી દવા એક બીમાર માણસને આપવાથી તે સાગને યશો એમ તમે શી રીતે ધારી શકો છો ? હું ફરીથી પણ કહું છું કે દવાથી દર્દ મટતાંજ નથી. ખરેખર તો કુદરતજ માણસ જાતનાં દર્દને મટાડનાર છે અને આપણી ફરજ છે કે તેના જે રસ્તા હોય તે શોધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ, નહિ કે તેના રસ્તાની સામે થવું.”

હું આ બોધ પાઠમાં વ્યાધિ શા કારણથી થાય છે તે ચોક્કસ રીતે જનાવીશ, અને તેથી કરીને તમારે તેનાથી દુર કેવી રીતે રહેવું અને તેને કેવી રીતે મટાડવો એ તમને સહેલાઈથી સમજાશે. સાધારણ રીતે દરેક જણ એમ સમજે છે કે વ્યાધિ એ એક દુસ્મન છે. અને આપણે તેના સામે મજબૂતીથી લડવું જોઈએ. આ એક ભૂલ ભરેલી ભ્રમણા છે. ખરું જોતાં તો વ્યાધિ એ આપણા શરીરમાં મલીન પદાર્થો જે ભેગા થએલા હોય છે તે કાઢી નાખવાની કુદરતની આપણા ભક્ષા માટેની કોશીશ છે. તે બગડેલા પદાર્થો જે આપણા શરીરમાં વધારે વખત રહેતા આપણું મૃત્યુ તીવ્રજવાનો સંભવ છે.

આગળ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે માણસના શરીરમાં જુના પરમાણુઓનો નાશ થયો અને નવા પરમાણુઓએ તેમની જગ્યા લેવી એ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. શરીરના દરેક અવયવ અને સ્નાયુઓ દરેક ક્ષણે ખદસાતાં જાય છે. જુના પરમાણુઓનો લય યથા નવાં પરમાણુઓ તેમની જગ્યાએ દાખલ થાય છે—આ ક્રિયા આપણને નુકસાન કરતા છે એમ આપણે સમજવાનું નથી પરંતુ એ તો આપણી હયાતીનોજ કુદરતી પાથો છે.

દર્દનું જે વધારે વિવેચન કરીએ તો દરદ એટલે એક સ્થિતિ અથવા અશાન્તિ—આપણી જીવનશક્તિ આપણા શરીરમાં રહેશે. ક્યારે કાઢી નાંખવાની જે તજવીજ કરે છે તેને લઈને ઉપજતી અશાન્તિ છે. જ્યારે આ સાદા વર્ણનથી દર્દની વ્યાખ્યા પુરેપુરી તમારા સમજવામાં આવશે એટલે દરદને અટકાવવાની અને દુર કરવાની કુંચી તમારા હાથમાં આવી એમ સમજજો.

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તિનો પાથો લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર છે. લોહીને ચોક્કસ સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાથી તમે દર્દને ચોક્કસ રીતે અટકાવો છો. જો કે દરદો જુદી જુદી જાતનાં અને નામનાં હોય છે તોપણ દરેક દર્દનો હેતુ લોહીમાંથી અઢેરી પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો છે. દર્દના જુદા જુદા પ્રકાર જોવામાં આવે છે. અઢેર કાઢી નાંખવાની ક્રિયામાં વધારે તકલીફ જે અવયવોને પડી હોય તેના ઉપર અને જે બગડેલા પદાર્થ કાઢી નાંખવાના હોય તેના જથ્થાને જાત ઉપર દરદના સ્વરૂપનો આધાર રહે છે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના સ્વચ્છ લોહીને સાચવી રાખે છે અને અકસ્માતથી દુર રહે છે, અને તેમ કરવા ખાસ સંભાળ રાખે છે, તેવાં સ્ત્રી કે પુરૂષ પુરાં સો વર્ષ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય આનંદથી ભોગવે છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે જીવનશક્તિ ઉપર થતા આ દખાણની કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઈએ. અને તેમ કરવાથી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ આખા શરીરમાં સહેલાઈથી ફરી શકશે, અને લોહીમાં કોઈ પણ જાનના અસ્વચ્છ પદાર્થો ભેગા થઈ લોહીને બગાડી શકશે નહિ.

જ્યારે લોકોનો તમામ સમુદ્ધ આ સાદી બાબતથી પુરતો વાકેફ થશે ત્યારે કેટલા બધાં રોગો અને પિંડા કમી થશે !! અને ત્યારેજ દુઃખ માત્ર દુનિયામાં રહી શકશે નહિ. હાલમાં તો કમનસીબે જ્યારે કુદરત શરીરમાંની બીગાડ કાઢી નાખવા માટે રોગદ્વારા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે દર્દી

હલો તેની સામે એરી પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી હલકું કુદરતને વિજયીય દ્રવ્યોનો જે જથ્થો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો હોય છે તે જથ્થામાં વધારો થાય છે.

આપણે એટલું સમજવું જોઈએ કે દરેક ચતુ અટકાવવા માટે આપણા શરીર યંત્રમાં બગડેલા મેલીન પદાર્થોનો જમાવ થવા દેવો જોઈએ નહિ, અને જે અવયવોનું કામ શરીરમાંથી તેવા મેલીન પદાર્થો બહાર કાઢવાનું છે તે અવયવોને ક્રિયાકારક સ્થિતિમાં રાખવા જોઈએ, જેથી તેઓ દરરોજ શરીરમાં સાધારણ રીતે થતો ખીગાડ કાઢી નાંખે.

આપણા શરીરમાં થએલા ખીગાડને કાઢી નાંખવા માટે કુદરત દરેક પેદા કરે છે. અને તે દરેક હારાએ કુદરતી માર્ગેજ તે ખીગાડને બહાર કાઢી નાંખે છે માટે કુદરતના પ્રયત્નને આપણે મદદ કરવી જોઈએ. લોહી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું તે નીચેના પાઠમાં હું ટુંકાણમાં કહીશ.

૧ પહેલી મુખ્ય બાબતતો માનસિક સ્થિતિ અથવા મનના વલણની છે. આ બાબતને કે કેટલાકને નવાઈ જેવી લાગશે પરંતુ થોડો વિચાર કર્યા પછી તેઓ સમજી શકશે કે આ વાત ખરી છે કારણ દરેક શારીરિક ક્રિયા અને ફેરફારનું મૂળ મન છે.

૨ બીજી બાબત ધારેલાં વર્ષો સુધી તંદુરસ્ત, જીવાની અને સૌંદર્ય સહીત રહેવા માટે ખોરાકની પસંદગી કરવાની, તે કેટલો લેવો, ને ચર્વણ ક્રીયા કેવી રીતે કરવી એ બાબત છે. વ્યાખ્યાની રીતે કહેલું છે કે “લોકોનો ધણો ભાગ પોતાની ધોર પોતાના દાંતથીજ ખોદે છે” (Most men dig their graves with their teeth) અને વાત પણ તેમજ છે. ધણાં લોકો ધારે છે તે કરતાં આ બાબત વધારે ગંભીર પ્રકારની છે. જ્યારે લોકો ભોજનના થાળ ઉપર કાચી જીભે જમવા બેસે છે ત્યારે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિનો નાશ કરે છે અને દરદનાં ખીજ વાવે છે, એ વાત સમજતા નથી. જ્યો આ બાબતનો વિચાર કરે છે તેઓ પોતાના નિશ્ચયને અમલમાં ચુકવામાં ટીલ કરે છે અને પછી એટલું બધું મોંડુ થાય છે કે કંઈ ઉપાય રહેતો નથી, ત્યારે એમ ધારે છે કે જમવામાં કરેલી ભૂલો કોઈ દવા વેચનારની દુકાનમાંથી દવા લેવાથી સુધારી શકાય તેવી છે.

તમારે તો પુરાં સો વર્ષનું જીવન મેળવવું છે તો તમારે આથી વધારે ઉચ્ચ પ્રકારનું અને વધારે સમજણવાળું ધોરણ રાખવું જોઈએ. જે ખોરાકથી તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય અને જીવનમાં નવી શક્તિ દર વર્ષે આપતો ખોરાક ખાવાનો તમારે તો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, અને તે નિશ્ચયને દ્રઢ રીતની સારવાર છે. માણસો. આમ કરવાથી તમારે કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન ભોગવવું પડશે નહિ. એટલે દરેક અણવાકેદગાર હોય છે. આપણે સીધા સાધારણ જીવનને સંતોષ આપનારો છે તેજ ખોરાક રીતિ છે તે રીતિથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, તમારે સંભાળ રાખવી જોઈએ કે ચાલુ જમાના પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ લેખી નથી. કારણ કે લોકો એતો સાધારણ બધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો ખીયારા લોકો જ્યોએ જીમને આનંદ આપવા માટે તે વૃત્તિનો દવાની બાટલીઓ પીવાથી જીવગી પાછી મેળવવાને માટે આપણી જીવદાષ્ટ્રી પોતાને તૃપ્ત કરવા આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા કાકટરોએ ચાલુ દર્દી નશીબે ખરી અને કુદરતી લુપ્ત અવશાસ સખ્ત શબ્દોમાં પિયારી કાઢી છે. શીલેરેડરીયાનો વિદેશ પહોંચે દરહોને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહીં પણ પુરતી કાળજી રાખવી જોઈએ. ધણા વધારે કર્યો છે. અને ધણી વખત તો આપણે પોતેજ પીવાનું ધણી વખત પરિણામ હોય છે.

૪. જીવનશાસ્ત્રમાં ખીજી અગત્યની બાબત સાધારણ કસરત છે. ક્રિયા વગર જીવંતીને ટકાવી રાખવી અશક્ય છે. જેમ જેમ ઉંમરમાં વધતા જઈએ તેમ તેમ કસરત ઘટાડતા જવી જોઈએ એ ધારણું ભૂલ બરેણું છે. ક્રિયાને અભાવ શરીરમાં સુસ્તી અને અકાળે વૃદ્ધવસ્થા લાવે છે. અને કસરત તો શરીરને તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને લાંબુ જીવન આપે છે. દરરોજના ચાલુ કામ સિવાય આપણા શરીરના સ્નાયુને દરરોજ કસરત આપવી જોઈએ. લોકો જે સાધારણ રીતે કામકાજ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ કસરત મળે છે ને તે પરીપક્વ થાય છે. પણ તેથી ખીજા ભાગો કસરત વગર નાના અને વૃધિવગરના રહે છે. તમારે તો શરીરના બંધારણમાં શક્તિ અને સૌંદર્ય જોઈએ છીએ અને તેટલા માટે આખા શરીરના બંધારણમાં વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જ્યારે સૌથી વધારે નબળા ભાગ ઉપર દબાણ થાય છે ત્યારે તે ભાગ થાકી જાય છે, અને પરિણામે આખા શરીરને તુકશાન પહોંચે છે. હું તમને આ પાઠમાં આખા શરીરમાં સરખી રીતે શી રીતે શક્તિ મેળવવી તે સીખવવા માથું છું જેથી કોઈ પણ ભાગ ખીજની સાથે સરખાવનાં નબળા રહેવા પામેજ નહિ.

૫. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ અને આરામ આ શાસ્ત્રના મુખ્ય ભાગ છે. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ લઈને પુરંતો આરામ કેવી રીતે લેવો એ ધણું કરી ઘણા યોગજ્ઞ માણસો સમજે છે. તેઓ દિવસ અને રાત જનગૃતિ અને નિંદ્રામાં પોતાના જ્ઞાનતંત્ર ઉપર દબાણ ચાલુ રાખે છે, જેથી જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, અને નવીન શક્તિ આવતી અટકે છે.

૬. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાના પ્રયાસમાં ખીજી જરૂરી બાબત આસોમ્મવાસ કેવી રીતે લેવા તે છે. હવા ખરેખર જીવનનો અમૃત રસ છે. અને જે કે તે પ્રુષ્ઠ જગામાં મેળવી શકાય તેવી છે છતાં સંખ્યાબંધ લોકો તો હવાના જીખમરાથી મરણ પામે છે. આપણે ખોરાક વગર ઘણો વખત જીવી શકીએ, પરંતુ હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ મુશ્કેલીથી જીવી શકીએ.

૭ કપડાં પહેરવાથી શરીરપર થતી અસર વીધે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે. શરીર શિતોદક સ્નાન (Cold water Bath) તથા સૂર્યના તડકાતું સ્નાન (Sun Bath) અને વાયુસ્નાન (Air Bath)થી થતા કાયદા માટે પણ વિચાર કરવામાં આવશે. શરીરમાંથી મળતે બહાર કાઢવાના માર્ગોમાં આમડી સર્વથી મુખ્ય ભાગ લે છે તેથી આપણે તે બાબતપર પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

૮ વળી આપણે ગ્રેમ અને લક્ઝના કાયદાઓ, તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય સાથેના તેમનો સંબંધ પણ જાણવો જોઈએ. કારણ કે આપણા જીવનના આ પવિત્ર કાનુનોની અજાનતાથી ઘણાં દરદો અને અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. ઘણા લોકો તો આ સુખ મેળવવાની બાબતમાં ખોટી શરમ અને દોડઠહાપણ વાપરે છે. ઉંમરમાં એમ કહેવા માગુ છું કે, જે માણસ સંપૂર્ણ જીવાની, તંદુરસ્તી, અને દીર્ઘાયુષ્યની ઈચ્છા રાખતા હોય તેમણે તો પોતાની જીવંતી કુદરતના કાયદા કાનુન સાથે બંધ બેસતી આવે તેવી વર્તણૂક રાખવી જોઈએ. જેમણે આ સંબંધે આગળ વાંચેલું નહી હોય તેમને તો આ કામ મહાભારત જેવું લાગશે. પરંતુ મારે કહેવું જોઈએ કે આ કામ જેવું તેવું નથી. આપણે માત્ર ટેવથી બંધાયેલા પ્રાણીઓ છીએ, તેથી અમુક વસ્તુ અમુક વખત કરી કે તે આપણો સ્વભાવ ચર્ચ આનંદ આપશે. અને કુદરત જલદીથી આપણને અનુકૂળ થશે અને પોતાના કાયદાને અનુસરવા

આપણને મદદ કરશે. યોગાજ્ઞ વખત પછી ભૂતકાળમાં જેવાથી તમે કહેશો કે જીવન યોગ્ય રીતે ગાળવું કેટલું બધું સહેલું છે.

પુરાં સો વર્ષ જીવવાની મનોભાવના એ એક મહત્વની બાબત છે અને તેને માટે આપણે આપણાથી અને તેટલી મહેનત અને પ્રયાસ કરવો જોઈએ. હવે પછીના આવતા પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરવાથી જલદીથી સુધારણા થતી જેવામાં આવશે. અને તમારામાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનની વૃદ્ધિ થતી જોઈ તમને અપૂર્વ આનંદ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહિ. તમે દરરોજ વધારે તેજસ્વિ, વધારે સુખી, વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળા થતા જશો. તમારી સ્મરણ શક્તિ સુધરશે અને માનસિક શક્તિ પણ બળવત્તર થશે. જ્યારે તમે ઉચ્ચ જાતની તંદુરસ્તિનો અણુકાર તમારી દરેક નસમાં અને સ્નાયુમાં અનુભવશો ત્યારે કુદરતના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી તમને પૂરતો બદલો મળ્યો છે એમ તમારે કયુલ કરવું પડશે. ત્યારથી તમને અકાળે પ્રાપ્ત થતી વૃદ્ધાવસ્થાનો અને મોતનો ભય રહેશે નહિ; અને ભવિષ્યમાં ધણા દીર્ઘકાળ સુધી ધણી સારી આશાઓમાં તમારી જીંદગી પરિપૂર્ણ થતી તમે જોઈ શકશો.

મનની કેળવણી.

તંદુરસ્ત, સ્વચ્છ અને ટકી શકે તેવું શરીરનું બંધારણ થવામાં મનની અસરની કેટલી બધી અગત્ય છે એ વાત તો હજારમાં એકાદ માણસ પણ ભાગ્યેજ સમજતો હશે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ગત ૬૫ વર્ષમાં કેટલાક લોક મનોબળ આ સંબંધે કેટલી બધી અગ્રાધ શક્તિ ધરાવે છે તે સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને તેથી મળતા લાભ તેઓ ભોગવે છે. તેઓમાંના ધણા તો માણસ જાતને વધારે તંદુરસ્તથી અને વધારે સુખથી રહેવાનું શીખવે છે.

દુનિયામાં સર્વ મોટા શીલસુદૃષ્ટ એ પણ મનોબળની શક્તિ વિશે ધણું કહ્યું છે, અને તેઓએ જે ધણાંજ અન્યબળી જેવાં ઈર્ષો ઈર્ષી છે તે અણુસમજી લોકો તો દૈવ શક્તિને લઈને હશે એમ સમજે છે. જેઓ આ બાબતમાં થોડી પણ મંજીરતાથી વિચાર કરે છે તેમને તો મનની શરીરના બંધારણ ઉપર થતી અસર અને સત્તા વિશે સમજાયા વિના રહેશે નહિ. આ બોધપાઠમાં આપણા વિચારોની આપણી તંદુરસ્તી અને જીવન ઉપર કેવી અસર થાય છે તે બતાવવાની મારી ધારણા છે. પુરાં સો વર્ષ સુધી તમારું શરીર આકર્ષક રહે તથા તમારી તમામ શક્તિ અને પૂરતી તંદુરસ્તી રહે એવું કરતાં શીખવવા માટે તમને સૂચનાઓ આપવા મારે ધરાઈ છે.

પહેલાં તો તમારે મનથી એમ સમજવું જોઈએ કે મને વિચાર (Thought Power) એ ધણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે વિદ્યુત કરતાં પણ ધણીજ સૂક્ષ્મ પ્રકારની છે. તથા મગજ (Brain) તેનું કેન્દ્રસ્થાન છે ન્યાંથી આપણા શરીરમાંના દરેક અણુ સાથે તે જાનનંતુ મારફત સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે ત્યારે વિચાર-મનની આપણા શરીર ઉપર સાચા કે માફ માટે કેટલી બધી અસર થાય છે તે સમજશે.

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સાબીત થયું છે કે દરેક વિચાર અને લાગણીથી આપણા શારીરિક બંધારણમાં કંઈક ફેરફાર થાય છેજ. દરેક લાગણીથી થતી અસર ચોક્કસ રીતે બતાવનાર એક મંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટન્ટ પણ લેવામાં આવેલું છે. એક તૈયાર કરેલ પ્રવાહીમાં નળા મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જીદી જીદી લાગણીઓ પ્રમાણે તે પ્રવાહીમાં જીદા

જીવન રસાયણિક દ્રેશ્વરો થાય છે. આનંદ, શોક, ગુસ્સો, અને ધારતી, એ દરેકથી જીવ જીવ રંગ થાય છે.

વ્યવહાર નજરથી પણ એટલું તો ચોક્કસ સાબીત થયું છે કે શારીરિક સ્થિતિ માનસિક સ્થિતિ ઉપર ધણો આધાર રાખે છે, અને બીજા સમ્બંધમાં કહીએ તો જેવું મન તેવું શરીર. તમે જીંદગી ક'બાવવા અને તંદુરસ્તિ અને શક્તિને જાળવી રાખવા માગતા હો તો તમારે તમારાં કામ અને વિચારોને પણ ડહાપણબરેલાં કરવાં જોઈએ. તમારી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે તેવા વિચારોને તમારે તમારા મનમાં સ્થાન આપતાં શીખવું જોઈએ, જેથી તમારા શરીરમાં નવું બળ અને આરોગ્ય આવશે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે વિચારો પણ ખરી રીતે તો શક્તિઓ છે. તેઓ ખરેખર લોહચુંબક જેવા છે અને તેમને અતુલ પડતા શરીરના સંજોગો અને સ્થિતિને પોતા તરફ આકર્ષે છે. તેટલા માટે તમારે જે દરેક વિચાર લાગણી કે કલ્પના આનંદ-ઉત્સાહ-શ્રદ્ધા ઉદારતા અને સૌંદર્ય પેદા કરે તેવાને પોતામાં આવવા દેવા માટે ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. જ્યારે આવી જાતના વિચારો મગજમાં સ્થાન મેળવે છે ત્યારે એકદમ સ્નાતંત્રી મદદવડે “વાઇબ્રેશન” વા ધ્રુવરીઓની શક્તિથી શરીરના છેડાના ભાગમાં પણ ખબર પડે છે, અને તેમ થવાથી દરેક અવયવને શક્તિ મળે છે તેથી તે દરેક ભાગ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે બજાવે છે.

જેવું વક્ષજી ગજરાટ, નીરાશા, પ્રતિકૂળતા, વૈરભાવ, અને નાઉમેદી ઉત્તપન કરતું હોય તેવા સર્વ વિચારોને તમારે દુર કરવા જોઈએ. કારણ આવા વિચારોની અસર પણ જીવનશક્તિને નબળી પાડનાર છે. વળી તેવા વિચારોથી આપણા શરીરમાં એક જહેરી પદાર્થનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ તે આપણા રક્તમાં મળે છે, જેની અસર સુખ અને શરીરની સુંદરતાનો નાશ કરનારી છે અને જીંદગીને પણ ટુંકી કરનારી છે.

ધણા લોકો તો વહેમથી એમ ધારે છે કે પોતે બહુજી બીમાર છે, અને અમુક જાતના રોગથી પિડિત છે. તેમ ધારી વિના કારણ બ્રમણમાં ગોથાં ખાય છે. આમ થવાથી તેઓ ખરેખર રીતે તંદુરસ્ત છતાં વ્યાધિને આમંત્રણ કરે છે અને પિડાય છે. મ્હોટાં રહેરોમાં તો હજારો લોકો પોતાને બિપ્પમાં કાંઈ નુકસાન થશે એવી બ્રમણાથી પિડાતા હોય છે. દાખલા તરીકે એક માણસ એમ શીકર કંધો કરે છે કે મ્હારી દોલત જતી રહેશે, બીજા પોતાની નોકરી જતી રહેશે એવી પ્રીકર કરતો હોય છે, ત્રીજા પોતાનાં છોકરાંમાંથી કોઈ મરી જશે એવી ધીકથી હેરાન થાય છે, અને ધણાઓ તો પોતાનામાં અમુક જાતના રોગ ધર કરી બેસશે એવી ભિતીથી દુઃખી થાય છે. બીજા અથવા માનસિક બીજતા, શોક, ગુસ્સો, મનમાં મુઝાવું, વગેરે આપણા રક્તમાં રાસાયણિક દ્રેશ્વર કરે છે. અને આપણા શરીરવ્યવસ્થામાં જહેરી દ્રેશ્વર દાખલ કરે છે. જે માણસ હમેશા હૃદયના ધબકારા (Palpitation) ના વધારા અને ચક્કર આવવા વિષે વિચાર કર્યો કરે છે અને તેને માટે પોતે ચાલુ શોકાતુર રહે છે તેને ધીમે ધીમે અપરમાર કે ફેફસ (Apoplexy) થવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે અને તેમાંથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે. કારણ એવી બાજતમાં નિરંતર ચિંતા રાખવાથી તે રોગની નિશાનીઓ પહેલાં પેદા થાય છે અને ધીમે ધીમે તેનું જીવ વધવા માંડે છે. ધણાલોકો તો શરીરના અમુક ભાગમાં થતું કંઈ સહજ દર્દ પોતાનું મોત જલદી લાવશે એમ મક્કમપણે માનવાને વળગી રહે છે. દુનિયામાં દિવસે દિવસ પ્રજા શક્તિહીન થતી જાય છે, પેદી જાત ઉતરતા રોગો વિષે નુસપેપરો અને વૈદ્યકિય વર્તમાનપત્રોમાં ચર્ચાના લેખોથી અતિપથ નુકસાન થયું છે. કારણ તેથી લોકો એમ માનતા થયા છે કે તેઓ જેવી સ્થિતિમાં જન્મે છે તેવીજ સ્થિતિમાં

રહેવાના છે. ખરેખર જોતાં જીવનમાં વ્યાજબી ફેરફાર કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી પેઢી જાત ઉતરતા રોગો પણ જડમૂળથી દૂર કરવાનું બની શકે તેમ છે.

તમે કહેશો કે મ્હારો સ્વભાવજ એવો છે કે મને તંદુરસ્તિને તુકશાન કરતા વિચારો આવે છે. તો શું કરવું ? મ્હારો જવાબ એટલોજ છે કે આમ ધારવામાં તમે તમારા માટે અને તમારું શક્તિ માટે ખોટી ભ્રમણામાં પડ્યા છો એમ જણાય છે. આવા વિચારો આવવા એ ખરેખર તમારો સ્વભાવજ નથી. અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના મનમાં ઉત્પન્ન થવા દીધાં. તમે ટેવાઈ ગયા છો, અને તેના પરિણામે એવાજ વિચારો તમારા મગજમાં આવવાને આકર્ષાય છે. તમારે યાદ રાખવાનું કે “ સન્નતિય સન્નતિયનું આકર્ષણ કરે છે. ” તમારો ખરો સ્વભાવ તો ઉત્તમ, પવિત્ર, અને આનંદદાયક વિચારો કરવાનો છે. તમારે તમારા મગજને નિદ્રાધિન અને સુસ્ત સ્થિતિમાં રહેવા દેવું ન જોઈએ. તમારા આત્મજીવને પ્રગટ કરવું જોઈએ, અને વધારે ઉત્સાહથી નાઉમેદકરતા વિચારોને પાણીયુ આપવું જોઈએ. તેમ કરશે તો હુંક વખતમાં તમારી આસપાસ પ્રકાશ અને આનંદ ફેલાઈ રહેશે. અચાન અને વહેમને લઈને જ્યારે તમે એમ ધારો છો કે તમે તમારી તંદુરસ્તિને સુધારી શકશો નહિ અથવા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ ત્યારે તમે તમારા માનસિક વિચારોથી તમારી શક્તિઓને નિર્બળ કરી નાંખો છો. કારણ તમે અમુક કામ કરી શકશો નહિ એમ ધારવાથી તેનાથી વધારે કામ તમારાથી થઈ શકવાનું નથી. શેક્સપિયર કહે છે કે “ આપણા સંશયો આપણને મારે છે. જે આપણે કોશીય કરી હોત તો મેળવી શકાત તે બધીયો તે કામ ન કરવાથી આપણે સુમાવીએ છીએ. જે કોશીય કરતાં કરીએ તો પછી આપણે કંઈ કરી શકીએ નહિ એ ખુદ્ધ છે. ”

ખીજી બાજુએ જે તમે પોતાના મનમાં એમ ધારશો કે તમે અમુક કામ કરી શકશો; અને તેની માનસિક સ્થિતિ ઝાઝર કરશે તો તેની સારી અસર તમારા શરીર ઉપર થશે અને તમે જલદીથી ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો લાવવાની ટેવ પ્રાપ્ત કરશો. ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો એ શું તે તમે સમજો છો ? ઉત્પાદક અથવા સર્જ શક્તિવાળા વિચાર એ એક સારી નરસી રચના કરનારી શક્તિ છે. એનાથી તમે તમારા શરીરને સુદૃઢ અને નિરાગી કરી શકશો, અથવા તો તેને નિર્બળ અને વ્યાધિ અંત કરશો. વિચાર એક કડીયો કે શીલ્પશાસ્ત્રી છે, એટલે આપણા માનસિક વિચારોના નસુના ઉપર આપણું ચારીરિક બંધારણ થાય છે. તંદુરસ્તિ અને જીવનશક્તિના પ્રમાણનો આધાર આપણે જે વિચારશક્તિને કામમાં લાવીએ છીએ તે ઉપર રહેલો છે.

આ હકીકત તમારે જાણવાની નથી કે દરેક વિચાર જે તમારા તરફથી ઉઠે છે અથવા તમારા મનમાં આવે છે તેની અસર તમારી જીંદગીને લ'આવવાની અથવા તો મર્યાદિત કરવાની હોય છે. દીર્ઘ તંદુરસ્તિવાળા જીવન માટે આનંદી સ્વભાવ એ એક ખાસ ઉપયોગી આવૃત છે. ચારીરિક તંદુરસ્તિ વધારવા માટે ખરેખરે આનંદ ઉપયોગી છે. જે સ્ત્રી કે પુરુષ દીર્ઘજીવન ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો દસવાનુ લુલ્લવુંજ નહિ. અને તે દસવું સંપૂર્ણ હોવું જોઈએ. પુરાં સો વર્ષનું જીવન ભોગવનારા દરેક માણસને પુછતાં માણસ પડ્યું છે કે તેઓ હમેશાં જીંદગીની સારી બાજુને જ જોનારા હતા, અને તેઓ બધા અન્યથા ખમ્મડે એવા આનંદી સ્વભાવના પુરુષો હતા. તમારી પોતાની જીંદગી કેવી રીતે સુધરે અને તમારા બંધુઓનું તમે કેવી રીતે શ્રેય કરી શકો એ બાબતનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડો. જે માણસ પોતાની વિચારશક્તિને સદઉપયોગ કરે છે તે ધણાં વર્ષ જીવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું આ શરીર લય પામી ગયા પછી પણ બીજા માણસોના મન ઉપર ધણાં વર્ષ સુધી તેના જીવનની અસર રહે છે.

બોધ પાઠ ૩.

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય ?—માણસે પોતાની શારીરિક માનસિક સ્થિતી સુધારવા માટે ઘણી ઘણી રીતની યોજનાની શોધ કરી છે. પણ તેમાંની ઘણી ખરી તો કોઈક અપવાદો સિવાય શરીરના અમુક ભાગને જ બળવાન કરે છે. તેથી સો વર્ષ પૂરાં કરવાની સારી અને યોગ્ય રીતિ માણસ પડતી નથી.

સુઘ પુરુષો આ વાત ઉપર એક મત થતા જાય છે કે, મનની શક્તિ બળવાન કરવી જોઈએ. મનની શક્તિની તંદુરસ્તી શરીરના બંધારણ ઉપર ઘણીજ અસર છે. વિચાર અને તેની શક્તિ સંબંધે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી હજારો મનુષ્યોએ પોતાની તંદુરસ્તિ સુધારી છે. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવામાં માનસિક સ્થિતિ એક પ્રાધાન્ય બાબત છે, પણ તે જીવનસુધારણાશાસ્ત્રનો તો અગત્યનો એક ભાગ છે. ખરે માનસિક વલણ રાખવું એ જો કે અગત્યની બાબત છે, તો પણ તેને જ માત્ર મુખ્ય બાબત તરીકે ગણી બીજી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરવું ન જોઈએ. આરોગ્યપ્રરક્ષણશાસ્ત્રમાં ઠસરત, ખોરાક, ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા, સ્નાન, દીર્ઘ શ્વસનક્રિયા, અને એવીજ બીજી અગત્યની બાબતો જેનાથી જીંદગીની સુધારણા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ શાસ્ત્ર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું જોઈએ. આખા શરીરની એકી વખતે એકસરખી રીતે ખીલવણી થાય એજ ખાસ જરૂરતું છે. શારીરિક શક્તિમાં કોઈ પણ ભાગની શક્તિ તરફ બેદરકારી બતાવવી અને તેથી તે ભાગનું પહોત પડી જવું એ પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો હાથ ખતાવે છે.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન ભોગવવું અને તેની સાથે જીવાની, આરોગ્ય અને સૌંદર્યને સાચવવાને માટે જીવનશક્તિની પૂરતી સંભાળ લેઈ તેને નિભાવી રાખવી જોઈએ. વળી જીવન બળનો નાશ કરનારી દરેક ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, તેમજ જે જે પ્રકારે જીવનશક્તિ મજબુત થાય અને શક્તિ પામે તે તે પ્રકારને ઉત્તેજન આપી વર્તન રાખવું જોઈએ. જીવનશક્તિનો અમુક જથ્થો તો કોઈક વખત એકાચિત્તી જરૂર પડે તે માટે સાચવી રાખવો જોઈએ. લોકોનો ઘણો ભાગ તો દરરોજ સાધારણ રીતે જીવનશક્તિ જોઈએ તેટલીજ ઘણી મુરકેલીથી પોતાનામાં ખીલવે છે, તેથી પરિણામમાં જ્યારે અણચિત્તિ સંકટ પડે તે વખતે શારીરિક શક્તિ જે પહેલાંથીજ કમતી અને નબળી હોય છે તે ટકી શકતી નથી, તેથી ઘણી વખત મોત પણ નિપજે છે. ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિની હદ સુધીના જીવનનો દરરોજ વ્યય કરી નાંખે છે. કેટલાક પોતાના શારીરિક બળનો અને ખીલવણી પોતાના માનસિક બળનો નાશ કરી નાંખે છે, અને તેથી જ્યારે કોઈ અસાધારણ પ્રસંગે તેમના ઉપર કોઈ પણ જાતનું કબાણ થાય છે, ત્યારે તેઓ શક્તિ ભંગ થઈ જાય છે, અને પરિણામમાં અધોગવાયુથી અથવા “હાર્ટફેયર” એટલે હૃદયની ગતિના બંધ પડવાથી તેમનું મરણ થાય છે. પરંતુ જો માણસ પોતે જ જીવનશક્તિનો વ્યય થયો છે તેની ખાતરી પડેલી જગા નવીન જીવનબળથી કેવી રીતે ભરવી તે જાણતો હોય તો આવી સ્થિતિ બનવા પામતી નથી. કોઈ પંજુ માણસને પોતાની જીવન શક્તિનો મનગમતી રીતે વ્યય કરવાનો હક નથી. કારણ કે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરી પાછી તેજ વખત તે પેદા કરી શકતો નથી, પણ કાળે કરી તેના બદલે તેજ જાતની વધારે શક્તિ અથવા તો બીજી સારી શક્તિનો બદલો મેળવી શકે છે.

નવીન અને વધતી જતી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારીરિક શક્તિ એ એક ખાસ બાબત છે. પરંતુ આ બાબતના અભ્યાસીએ માનસિક કેળવણીના ઉપયોગીપણાને વિસરવું ન જોઈએ.

કારણ તે પણ તંદુરસ્તિની સુધારણામાં અગત્યની બાબત છે. શારીરિક કેળવણીને લઈને કોઈ માણસ અજાણ્ય જેવી શરીર અને રનાયુની વૃદ્ધિ મેળવી શકે છે. તેને જોનારા બધા આશ્ચર્ય પામે છે. ને શારીરિક વૃદ્ધિ-મેળવતાં માનસિક સ્થિતિ જેવી રાખવી જોઈએ તેવી ન રાખવાથી જીવન કેતને શુભાંશે છે; અને તેથી ઉત્તરાવસ્થામાં તે સાધારણ રીતે એક નિર્બળ માણસ જેવો રહે છે.

એકલા મનની શક્તિ વધારનારાઓ પણ ઘણા રોગના અને નબળાઈના ભોક્તા થએલા છે, કારણ તે શક્તિની બાબતમાં તેમની સમજ અને વિચારો એટલાં તો ટુંકાં અને સાંકડાં છે કે તેઓ પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ તરફ પૂરતી સંભાળ અને વિચારયુક્ત ધ્યાન રાખી શકતા નથી. તેઓ પોતાના શરીરનો ભોગ આપે છે. કારણ તેઓ એમ સમજે છે કે મન અથવા આત્મિક શક્તિ મુખ્ય બાબત છે. તંદુરસ્તી એક અમૂલ્ય ખજાનો છે; અને યુવાવસ્થા આપણા શરીરની વૃદ્ધિને માટે ઘણી સારી સારી તકો આપે છે. તેથી આપણે શરીરવૃદ્ધિના શાસ્ત્રમાં આનંદ સુકંતા અને ઉત્સાહથી ભાગ લેવો જોઈએ જેથી આ સ્થિતિ ચોક્કસ અને નક્કી થાય.

લોકો સો વર્ષ સુધી યુવાવસ્થાયુક્ત જીવન ભોગવે તે માટે નીચે બતાવેલી ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

૧ રોગ થવાનાં કારણોનો અટકાવ અને તેને દુર કરવાં.

૨ અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા થતી અટકાવવી અથવા તેનું નિવારણ કરવું.

૩ અકસ્માતનો અટકાવ કરવો.

પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું એ બાબતની અજાણતાને લીધે અનેક જાતનાં દરદો પેદા થાય છે. દર્દનું કારણ અટકાવવું એ પહેલી જરૂરી બાબત છે. જો તમે સો વર્ષ સુધીની યૌવનયુક્ત તંદુરસ્તિ ભોગવવા માગતા હો તો તમારે તંદુરસ્તિના કાયદા પ્રમાણે વર્તન કરવાનો નિશ્ચય રાખવો જોઈએ. અને પછી દરેક આવતું અટકાવવું જોઈએ.

દર્દને દુર કરવાની અને અટકાવવાની ખાસ ઉપયોગી રીત માટે હું વિવેચન કરીશ અને આ બાધાકારમાં આપેલી સચનાઓનો સંભાળથી અભ્યાસ કરી તમારા નિયમના જીવનમાં તેમને અમલમાં લાવશો તો તમે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તિ જાળવી રાખવાને ખચીત શક્તિવાન થશો. અંગ્રેજ તમારામાં કંઈ દર્દ કે નબળાઈ હોય તો પણ તમારે નિરાશ થવાનું નથી. કારણ તેમાંથી મોં ચોક્કસ રીતે છુટા થઈ શકશો.

દર વર્ષે આપણા દેશમાં ઘણાં માણસો અનેક રોગોથી મરણ પામે છે તેનું કારણ અજાણ્યતાની સારવાર છે. માણસો સાધારણ રીતે દર્દ દુર કરવાની યોગ્ય રીતોથી અજાણ્ય થઈ જાય છે. મેટલે દરેક અણવાકેદનાર હોય છે. આપણા પચાસી વર્ષના નાશ કરવાની સાંપ્રતકાળમાં જે રીત છે તે રીતથી દર્દનો આધિનો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઉલટ દરદીનો પોતાનો નાશ થાય છે. આ પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થયા છે અને થાય છે. આ બાબત જો આટલી મધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો બીયારા લોકો જોઈએ પોરી રીતે જીવવાનો વ્યય કરેલા છે, અને જોવાની આટલીઓ પીવાથી જીવવાની પાછી મેળવવાને માટે ફાંફાં મારે છે તેમને જોઈ આપણને વધારે આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા ડાકટરોએ ચાલુ દવા આવાની, મરણ લાવનારી રીતોને ઘણાજ સમ્પત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢી છે. ડીસેટરેશીયાનો વિદ્વાન ડાકટર બી. રૂશ કહે છે કે “આપણે દરદીને વધારવામાં મદદ કરી છે. એટલુંજ નહીં પણ દવાની મોત ઉપજાવવાની શક્તિમાં પણ વધારે કર્યો છે. અને ઘણી વખત તો આપણે પોતે જ લખેલાં ટ્રીટમેન્ટ માટે આપણને શરમાવું

પડ્યું છે. હું તમને એમ પુછું છું કે, જે દવા એક સાજા માણસને આપવાથી તે ખીમાર થાય તેવી દવા એક ખીમાર માણસને આપવાથી તે સાજો થશે એમ તમે શી રીતે ધારી શકો છો ? હું ફરીથી પછુ કહું છું કે દવાથી દર્દ મટતાંજ નથી. ખરેખર તો કુદરતજ માણસ જાતનાં દર્દને મટાડનાર છે અને આપણી ફરજ છે કે તેના જે રસ્તા હોય તે શોધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ, નહિ કે તેના રસ્તાની સામે ચલું.”

હું આ બોધ પાઠમાં વ્યાધિ શા કારણથી થાય છે તે ચોક્કસ રીતે જાણીશ, અને તેથી કરીને તમારે તેનાથી દુર કેરી રીતે રહેવું અને તેને કેવી રીતે મટાડવો એ તમને સહેલાઈથી સમજાશે. સાધારણ રીતે દરેક જણ એમ સમજે છે કે વ્યાધિ એ એક દુશ્મન છે. અને આપણે તેના સામે મજબૂતીથી લડવું જોઈએ. આ એક ભૂલ ભરેલી ભ્રમણા છે. ખરું જોતાં તો વ્યાધિ એ આપણા શરીરમાં મલીન પદાર્થો જે ભેગા થયેલા હોય છે તે કાઢી નાખવાની કુદરતની આપણા ભલા માટેની કોશીશ છે. તે બગડેલા પદાર્થો જે આપણા શરીરમાં વધારે વખત રહેતાં આપણું મૂલ્ય નીપજવાનો સંભવ છે.

આગળ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે માણસના શરીરમાં જીવા પરમાણુઓનો નાશ થવો અને નવા પરમાણુઓએ તેમની જગા લેવી એ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. શરીરના દરેક અવયવ અને સ્નાયુઓ દરેક ક્ષણે બદલાતાં જાય છે. જીવા પરમાણુઓનો લય ચક્ર નવાં પરમાણુઓ તેમની જગાએ દાખલ થાય છે—આ ક્રિયા આપણને નુકશાન કરતા છે એમ આપણે સમજવાનું નથી પરંતુ એ તો આપણી હયાતીનોજ કુદરતી પાયો છે.

દર્દનું જે વધારે વિવેચન કરીએ તો દરદ એટલે એક રિયતિ અથવા અશાન્તિ—આપણી જીવનશક્તિ આપણા શરીરમાં રહેલો કચરો કાઢી નાખવાની જે તજવીજ કરે છે તેને લઈને ઉપજતી અશાન્તિ છે. જ્યારે આ સાદા વર્ણુનથી દર્દની વ્યાખ્યા પુરેપુરી તમારા સમજવામાં આવશે એટલે દરદને અટકાવવાની અને દુર કરવાની કુંઘી તમારા હાથમાં આવી એમ સુમનજો.

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તિનો પાયો લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર છે. લોહીને ચોક્કસ રિયતિમાં જાળવી રાખવાથી તમે દર્દને ચોક્કસ રીતે અટકાવો છો. જે કે દરદો જીદી જીદી જાતનાં અને નામનાં હોય છે તોપણ દરેક દર્દનો હેતુ લોહીમાંથી ઝેરી પદાર્થને કાઢી નાખવાનો છે. દર્દના જીદા જીદા પ્રકાર જોવામાં આવે છે. ઝેર કાઢી નાખવાની ક્રિયામાં વધારે તકલીફ જે અવયવોને પડી હોય તેના ઉપર અને જે બગડેલા પદાર્થ કાઢી નાખવાના હોય તેના જથ્થાને જાત ઉપર દરદના સ્વરૂપનો આધાર રહે છે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના સ્વચ્છ લોહીને સાચવી રાખે છે અને અકસ્માતથી દુર રહે છે, અને તેમ કરવા આસ સંભાળ રાખે છે, તેવાં સ્ત્રી કે પુરૂષ પુરાં સો વર્ષ તંદુરસ્તિ અને સૈદ્ધંધ આનંદથી ભોગવે છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે જીવનશક્તિ ઉપર યત્ના આ દશાજીની કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઈએ. અને તેમ કરવાથી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ આખા શરીરમાં સહેલાઈથી ફરી શકશે, અને લોહીમાં કોઈ પણ જાતના અસ્વચ્છ પદાર્થો ભેગા થઈ લોહીને બગાડી શકશે નહિ.

જ્યારે લોકોનો તમામ સમુદ્ધ આ સાદી જાળવણી પુરતો વાકેફ થશે ત્યારે કેટલા બધા રોગો અને પિત્ત કમી થશે ! અને ત્યારેજ દુઃખ માત્ર દુનિયામાં રહી શકશે નહિ. હાલમાં તો કમનસીબે જ્યારે કુદરત શરીરમાંનો બીગાડ કાઢી નાખવા માટે રોગદ્વારા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે દર્દ

ઉલટો તેની સામે એરી પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી ઉલટું કુદરતને વિજયીય દ્રવ્યોનો જે જયો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો હોય છે તે જગ્યામાં વધારો થાય છે.

આપણે એટલું સમજવું જોઈએ કે દરેક ચતુ અટકાવવા માટે આપણા શરીર યંત્રમાં બમ-ડેલા મલીન પદાર્થનો જમાવ થવા દેવો જોઈએ નહિ, અને જે અવયવોનું કામ શરીરમાંથી તેવા મલીન પદાર્થો બહાર કાઢવાનું છે તે અવયવોને ક્રિયાકારક સ્થિતિમાં રાખવા જોઈએ, જેથી તેઓ દરરોજ શરીરમાં સાધારણ રીતે ચતો ખીંગાડ કાઢી નાંખે.

આપણા શરીરમાં થએલા ખીંગાડને કાઢી નાંખવા માટે કુદરત દરેક પેદા કરે છે, અને તે દરેક દ્વારાએ કુદરતી માર્ગેજ તે ખીંગાડને બહાર કાઢી નાંખે છે માટે કુદરતના પ્રયત્નને આપણે મદદ કરવી જોઈએ. લોહી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું તે નીચેના પાકમાં હું ટુંકાણમાં કહીશ.

૧ પહેલી મુખ્ય બાબતતો માનસિક સ્થિતિ અથવા મનતા વલણની છે. આ બાબતને કે કેટલાકને નવાઈ જેવી લાગશે પરંતુ થોડો વિચાર કર્યા પછી તેઓ સમજી શકશે કે આ વાત ખરી છે કારણ દરેક શારીરિક ક્રિયા અને ફેરફારનું મૂળ મન છે.

૨ બીજી બાબત ધારેલાં વર્ષો સુધી તંદુરસ્તિ, જીવાતી અને સૌંદર્ય સહીત રહેવા માટે ખોરાકની પ્રસંગી કરવાની, તે કેટલો લેવો, ને ચર્વણ કીયા કેવી રીતે કરવી એ બાબત છે. બ્યાનખી રીતે કહેવું છે કે “લોકોનો ધણો ભાગ પોતાની ધોર પોતાના દાંતથીજ ખોડે છે” (Most men dig their graves with their teeth) અને વાત પણ તેમજ છે. ધણાં લોકો ધારે છે તે કરતાં આ બાબત વધારે ગંભીર પ્રકારની છે. જ્યારે લોકો ભોજનના ચાળ ઉપર કાચી ભુખે જમવા બેસે છે ત્યારે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિનો તારા કરે છે અને દરદનાં પીંજ વાવે છે, એ વાત સમજતા નથી. જેઓ આ બાબતનો વિચાર કરે છે તેઓ પોતાના નિશ્ચયને અમલમાં મુકવામાં દીલ કરે છે અને પછી એટલું બધું મોંઘું થાય છે કે કંઈ ઉપાય રહેતો નથી, સારે એમ ધારે છે કે જમવામાં કરેલી ભૂલો કોઈ દવા વેચનારની દુકાનમાંથી દવા લેવાથી સુધારી શકાય તેવી છે.

તમારે તો પુરાં સો વર્ષનું જીવન મેળવવું છે તો તમારે આથી વધારે ઉચ્ચ પ્રકારનું અને વધારે સમજણવાળું ધોરણ રાખવું જોઈએ. જે ખોરાકથી તંદુરસ્તિને કાયદો થાય અને જીવનમાં નવી શક્તિ પેદા થાય તેવોજ ખોરાક ખાવાનો તમારે તો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, અને તે નિશ્ચયને દ્રઢતાથી વળગી રહેવું જોઈએ. આમ કરવાથી તમારે કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન ભોગવવું પડશે નહિ. કારણ જે ખોરાક બહુજ આકર્ષક અને આપણી સાધારણ ભુખને સંતોષ આપનારો છે તેજ ખોરાક તમારી ધારણા માટે ખાસ બંધ બેસતો છે. પરંતુ તમારે સંભાળ રાખવી જોઈએ કે આણુ જમાનામાં માણસો જેને ભુખ માને છે તે કુદરતી સાચી ભુખ નથી. કારણ કે લોકો એતો સાધારણ રીતે ખોરાકને મરી મશાલા વગેરેથી સ્વાદીષ્ટ બનાવી જીમને આનંદ આપવા માટે તે જીવિતો દુરઉપયોગ કર્યો છે; જેથી ખરી ભુખ લાગેલી ન છતાં આપણી જીન્દાઈની પોતાને તૃપ્ત કરવા વલખાં મારે છે તેને લોકો ભુખ માને છે. પરંતુ સારા નશીબે ખરી અને કુદરતી ભુખ અબ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૩. તમારે વળી પીવાના પાણીની સ્વચ્છતા માટે પણ પુરતી કાળજી રાખવી જોઈએ. ઘણા રોગો અને ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા તો અસ્વચ્છ પાણી પીવાનું ઘણી વખત પરિણામ હોય છે.

૪. જીવનશાસ્ત્રમાં ખીજ અગત્યની બાબત સાધારણ કસરત છે. ક્રિયા વગર જીંદગીને ટકાવી રાખવી અશક્ય છે. જેમ જેમ ઉંમરમાં વધતા જઈએ તેમ તેમ કસરત ઘટાડતા જવી જોઈએ એ ધારણું ભૂલ ભરેલું છે. ક્રિયાનો અભાવ શરીરમાં સુસ્તી અને અકાળે વૃદ્ધવસ્થા લાવે છે. અને કસરત તો શરીરને તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને લાંબુ જીવન આપે છે. દરરોજના ચાલુ કામ સિવાય આપણા શરીરના સ્નાયુને દરરોજ કસરત આપવી જોઈએ. લોકો જે સાધારણ રીતે કામકાજ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ કસરત મળે છે ને તે પરીપક્વ થાય છે. પણ તેથી ખીજા ભાગો કસરત વગર નાના અને વધિવગરના રહે છે. તમારે તો શરીરના બંધારણમાં શક્તિ અને સૌંદર્ય જોઈએ છીએ અને તેટલા માટે આખા શરીરના બંધારણમાં વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

તમારે સૌથી વધારે નખળા ભાગ ઉપર દબાણ થાય છે ત્યારે તે ભાગ ચાકી જાય છે, અને પરિણામે આખા શરીરને તુકશાન પહોંચે છે. હું તમને આ પાઠમાં આખા શરીરમાં સરખી રીતે શી રીતે શક્તિ મેળવવી તે સીખવવા માથું છું જેથી કોઈ પણ ભાગ ખીજની સાથે સરખાવાનાં નખળા રહેવા પામેજ નહિ.

૫. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ અને આરામ આ શાસ્ત્રના મુખ્ય ભાગ છે. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ લાધને પુરતો આરામ કેવી રીતે લેવો એ ધણું કરી ઘણા યોગજ્ઞ માણસો સમજે છે. તેઓ દિવસ અને રાત જાગૃતિ અને નિદ્રામાં પોતાના જ્ઞાનતંત્ર ઉપર દબાણ ચાલુ રાખે છે, જેથી જ્ઞાનતંત્રની નખળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, અને નવીન શક્તિ આવતી અટકે છે.

૬. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાના પ્રયાસમાં ખીજ જરૂરી બાબત આસોચવાસ કેવી રીતે લેવા તે છે. હવા ખરેખર જીવનનો અમૃત રસ છે. અને જે કે તે પુષ્કળ જગ્યામાં મેળવી શકાય તેવી છે છતાં સંખ્યાબંધ લોકો તો હવાના ભુખમરાથી ખરણ પામે છે. આપણે ખોરાક વગર ઘણો વખત જીવી શકીએ, પરંતુ હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ મુશ્કેલીથી જીવી શકીએ.

૭ કપડાં પહેરવાથી શરીરપર થતી અસર વીધે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે. શરીર શિતોદક સ્નાન (Cold water Bath) તથા સૂર્યના તડકાનું સ્નાન (Sun Bath) અને વાયુસ્નાન (Air Bath)થી થતા કાયદા માટે પણ વિચાર કરવામાં આવશે. શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢવાના માર્ગોમાં ચામડી સર્વથી મુખ્ય ભાગ લે છે તેથી આપણે તે બાબતપર પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

૮ વળી આપણે ગ્રેમ અને લક્ઝના કાયદાઓ, તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય સાથેનો તેમનો સંબંધ પણ જાણવો જોઈએ. કારણ કે આપણા જીવનના આ પવિત્ર કાનુનોની અજ્ઞાનતાથી ઘણાં દરેક અને અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. ઘણા લોકો તો આ સુખ મેળવવાની બાબતમાં ખોટી શરમ અને દોડઠડાપણ વાપરે છે. જેવટમાં એમ કહેવા માગુ છું કે, જે માણસ સંપૂર્ણ જીવાની, તંદુરસ્તી, અને દીર્ઘાયુષ્યની ઇચ્છા રાખતા હોય તેમણે તો પોતાની જીંદગી કુદરતના કાયદા કાનુન સાથે બંધ બેસતી આવે તેવી વર્તણૂક રાખવી જોઈએ. જેમણે આ સંબંધે આગળ વધેલું નહીં હોય તેમને તો આ કામ મહાભારત જેવું લાગશે. પરંતુ મારે કહેવું જોઈએ કે આ કામ જેવું તેવું નથી. આપણે માત્ર ટેવથી બંધાયેલા પ્રાણીઓ છીએ, તેથી અમુક વસ્તુ અમુક વખત કરી કે તે આપણો સ્વભાવ યદિ આનંદ આપશે. અને કુદરત જલદીથી આપણને અતુકુળ ઘરો અને પોતાના કામદાને અનુસરવા

આપણને મદદ કરશે. યોગેશ વખત પછી ભૂતકાળમાં જોવાથી તમે કહેશો કે જીવન યોગ્ય રીતે ગાળવું કેટલું બધું સહેલું છે.

પુરાં સો વર્ષ જીવવાની મનોભાવના એ એક મહત્વની બાબત છે અને તેને માટે આપણે આપણાથી અને તેટલી મહેનત અને પ્રયાસ કરવો જોઈએ. હવે પછીના આવતા પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરવાથી જલદીથી સુધારણા થતી જોવામાં આવશે. અને તમારામાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનની વૃદ્ધિ થતી જોઈ તમને અપૂર્વ આનંદ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહિ. તમે દરરોજ વધારે તેજસ્વિ, વધારે સુખી, વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળા થતા જશો. તમારી સ્મરણ શક્તિ સુધરશે અને માનસિક શક્તિ પણ બળવત્તર થશે. જ્યારે તમે ઉચ્ચ જાતની તંદુરસ્તિનો અણકાર તમારી દરેક નસમાં અને સ્નાયુમાં અનુભવશો ત્યારે કુદરતના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી તમને પૂરતો બડો મળ્યો છે એમ તમારે કયુક્ત કરવું પડશે. ત્યારથી તમને આકાંક્ષે પ્રાપ્ત થતી વૃદ્ધાવસ્થાનો અને મોતનો ભય રહેશે નહિ; અને ભવિષ્યમાં ધણા દીર્ઘકાળ સુધી ધણી સારી આશાઓમાં તમારી જીંદગી પરિપૂર્ણ થતી તમે જોઈ શકશો.

મનની કેળવણી.

તંદુરસ્ત, સચક્ર અને ટકી શકે તેવું શરીરનું બંધારણ થવામાં મનની અસરની કેટલી બધી અગત્ય છે એ વાત તો હજારમાં એકાદ માણસ પણ જાણેજ સમજતો હશે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ગત દશ વર્ષમાં કેટલાક લોક મનોબળ આ સંબંધે કેટલી બધી અગ્રાધ શક્તિ ધરાવે છે તે સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને તેથી મળતા લાભ તેઓ ભોગવે છે. તેઓમાંના ધણા તો માણસ જાતને વધારે તંદુરસ્તિથી અને વધારે સુખથી રહેવાનું શીખવે છે.

દુનિયામાં સર્વ મોટા શીલગુણોએ પણ મનોબળની શક્તિ વિશે ઘણું કહ્યું છે, અને તેઓએ જે ઘણાજ અગ્રાધી જેવાં કર્મો કર્યા છે તે અણસમજી લોકો તો દૈવ શક્તિને લઈને હશે એમ સમજે છે. જેઓ આ બાબતમાં થોડી પણ ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે તેમને તો મનની શરીરના બંધારણ ઉપર થતી અસર અને સત્તા વિશે સમજવા વિના રહેશે નહિ. આ બોધપાઠમાં આપણા વિચારોની આપણી તંદુરસ્તી અને જીવન ઉપર કેવી અસર થાય છે તે જણાવવાની મારી ધારણા છે. પુરાં સો વર્ષ સુધી તમારું શરીર આકર્ષક રહે તથા તમારી તમામ શક્તિ અને પૂરતી તંદુરસ્તી રહે એવું કરતાં શીખવવા માટે તમને સૂચનાઓ આપવા મારો ઇરાદો છે.

પહેલાં તો તમારે મનથી એમ સમજવું જોઈએ કે મને વિચાર (Thought Power) એ ઘણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે વિવ્રુત કરતાં પણ ઘણીજ સૂક્ષ્મ પ્રકારની છે. તથા મગજ (Brain) તેનું કેન્દ્રસ્થાન છે જ્યાંથી આપણા શરીરમાંના દરેક અણુ સાથે તે જાનનંતુ મારફત સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે ત્યારે વિચાર-મનની આપણા શરીર ઉપર સારા કે માફા માટે કેટલી બધી અસર થાય છે તે સમજાશે.

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સાબીત થયું છે કે દરેક વિચાર અને લાગણીથી આપણા શારીરિક બંધારણમાં કંઈક ફેરફાર થાય છે. દરેક લાગણીથી થતી અસર ચોક્કસ રીતે બતાવનાર એક ચંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટન્ટ પણ લેવામાં આવેલું છે. એક તૈયાર કરેલ પ્રવાહીમાં નળા મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જીદી જીદી લાગણીઓ પ્રમાણે તે પ્રવાહીમાં જીદી

જીવન રસાયણીક દ્રેશકારો થાય છે. આનંદ, શોક, ગુસ્સો, અને ધારતી, એ દરેકથી જીવ જીવ રંગ થાય છે.

વ્યવહાર નગરથી પણ એટલું તો ચોક્કસ સાબીત થયું છે કે શારીરિક સ્થિતિ માનસિક સ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે, અને જીવન શબ્દોમાં કહીએ તો જેવું મન તેવું શરીર. તમે જીવનના લાભાવવા અને તંદુરસ્તિ અને શક્તિને જાળવી રાખવા માગતા હો તો તમારે તમારાં કામ અને વિચારોને પણ કહાપણુબરેલાં કરવાં જોઈએ. તમારી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે તેવા વિચારોને તમારે તમારા મનમાં સ્થાન આપતાં શીખવું જોઈએ, જેથી તમારા શરીરમાં નવું જળ અને આ-રોગ્ય આવશે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે વિચારો પણ ખરી રીતે તો શક્તિઓ છે. તેઓ ખરેખર લોહાયુગ્મક જેવા છે અને તેમને અનુકૂળ પડતા શરીરના સંજોગો અને સ્થિતિને પોતા તરફ આકર્ષે છે. તેટલા માટે તમારે જે દરેક વિચાર લાગણી કે કલ્પના આનંદ-હિંસા-શ્રદ્ધા ઉદારતા અને સૌંદર્ય પેદા કરે તેવાને પોતામાં આવવા દેવા માટે ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. જ્યારે આવી જાતના વિચારો મગજમાં સ્થાન મેળવે છે ત્યારે એકદમ ચાતુર્યવાન મદદવડે “વાઇએશન” વા ધુન્ડીઓની શક્તિથી શરીરના છેડાના ભાગમાં પણ ખબર પડે છે, અને તેમ યવાથી દરેક અવયવને શક્તિ મળે છે તેથી તે દરેક ભાગ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે જાળવે છે.

જેવું વલણ ગભરાટ, નીરાશા, પ્રતિકૂળતા, વૈરભાવ, અને નાઉમેદી ઉત્પન્ન કરતું હોય તેવા સર્વ વિચારોને તમારે દૂર કરવા જોઈએ. કારણ આવા વિચારોની અસર પણ જીવનશક્તિને નબળી પાડનાર છે. વળી તેવા વિચારોથી આપણા શરીરમાં એક અહેરી પદાર્થનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ તે આપણા રક્તમાં મળે છે, જેની અસર સુખ અને શરીરની સુંદરતાનો નાશ કરનારી છે અને જીવનને પણ ટુંકા કરનારી છે.

ઘણા લોકો તો વહેમથી એમ ધારે છે કે પોતે બહુજ ખીમાર છે, અને અમુક જાતના રોગથી પીડિત છે. તેમ ધારી વિના કારણ જામણામાં ગાયાં ખાય છે. આમ યવાથી તેઓ ખરેખર રીતે તંદુરસ્ત છતાં વ્યાધિને આમંત્રણ કરે છે અને પિડાય છે. મોટાં શહેરોમાં તો હજારો લોકો પોતાને અવિ-ધ્યમાં કોઈ નુકસાન થશે એવી જામણાથી પિડાતા હોય છે. દાખલા તરીકે એક માણસ એમ શ્રીકર કર્યા કરે છે કે મહારી દોલત જતી રહેશે, બીજાને પોતાની નોકરી જતી રહેશે એવી શ્રીકર કરતો હોય છે, ત્રીજાને પોતાનાં હાકરમાંથી કોઈ મરી જશે એવી ખીકથી હેરાન થાય છે, અને ઘણાઓ તો પોતાનામાં અમુક જાતના રોગ ધર કરી બેસશે એવી ભિત્તી ધુન્ડી નાં, ઇષ્ટીક અથવા માનસિક બીજતા, શોક, ગુસ્સો, મનમાં મુઝાવું, વગેરે આપણા ss, emaciated, un-કરે છે. અને આપણા શરીરવ્યવસ્થામાં અહેરી દ્રેશકાર દાખલ કરે છે. Purely aged, and half-તેરા (Palpitation) ના વધારા અને ચક્કર આવવા વિષે anity groaning under diseases પોતે આજુ શોકાતુર રહે છે તેને ધીમે ધીમે અપરમાર કે the borne. There are millions રહે છે અને તેમાંથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે. કારણ res with their teeth' and who તે રોગની નિશાનીઓ પહેલાં પેદા થાય છે અને ધીમે ralizing weed, tobacco and to તો શરીરના અમુક ભાગમાં થતું કંઈ સદજ દર્દ પોતાનું here who never realize that માનવાને વળગી રહે છે. દુનિયામાં દિવસે દિવસ પ્રજા who have no conception of the રોગો વિષે નુસપેપરો અને વૈદકિય વર્તમાનપત્રો reproductve element in mankind મરણ તેથી લોકો એમ માનતા થયા છે કે તેઓ cation only and not for sensual,

રહેવાના છે. ખરેખર જોતાં જીવનમાં વ્યાજબી ફેરફાર કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી પેઢી જાત ઉતરતા રોગો પણ જડમૂળથી દૂર કરવાનું બની શકે તેમ છે.

તમે કહેશો કે મહારો સ્વભાવજ એવો છે કે મને તંદુરસ્તિને નુકશાન કરતાં વિચારો આવે છે તો શું કરવું ? મહારો જવાબ એટલોજ છે કે આમ ધારવામાં તમે તમારા માટે અને તમારી શક્તિ માટે ખોટી બ્રમણમાં પડ્યા છો એમ જણાય છે. આવા વિચારો આવવા એ ખરેખર તમારો સ્વભાવજ નથી. અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના મનમાં ઉત્પન્ન થવા દીધાથી તમે ટેવાઈ ગયા છો, અને તેના પરિણામે એવાજ વિચારો તમારા મગજમાં આવવાને આકર્ષાય છે. તમારે યાદ રાખવાનું કે “ સમતિય સમતિયનું આકર્ષણ કરે છે. ” તમારો ખરો સ્વભાવ તો ઉત્તમ, પવિત્ર, અને આનંદદાયક વિચારો કરવાનો છે. તમારે તમારા મગજને નિદ્રાધિન અને સુસ્ત સ્થિતિમાં રહેવા દેવું ન જોઈએ. તમારા આત્મજળને પ્રગટ કરવું જોઈએ, અને વધારે ઉત્સાહથી નાઉમેદકરતા વિચારોને પાણીચુ આપવું જોઈએ. તેમ કરશો તો ટુંક વખતમાં તમારી આસપાસ પ્રકાશ અને આનંદ ફેલાઈ રહેશે. અચાન અને વહેમને લઈને બ્યારે તમે એમ ધારો છો કે તમે તમારી તંદુરસ્તિને સુધારી શકશો નહિ અથવા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ ત્યારે તમે તમારા માનસિક વિચારોથી તમારી શક્તિઓને નિર્બળ કરી નાંખો છો. કારણ તમે અમુક કામ કરી શકશો નહિ એમ ધારવાથી તેનાથી વધારે કામ તમારાથી થઈ શકવાનું નથી. શેક્સપિઅર લે છે કે “ આપણા સંશયો આપણને મારે છે. ને આપણે કોશીય કરી હોત તો મેળવી શકાત તે ભયથી તે કામ ન કરવાથી આપણે સુખાવીએ છીએ. જો કોશીય કરતાં કરીએ તો પછી આપણે કશું કરી શકીએ નહિ એ ખુલ્લું છે. ”

ખીજ બાજુએ જો તમે પોતાના મનમાં એમ ધારશો કે તમે અમુક કામ કરી શકશો; અને તેની માનસિક સ્થિતિ બહાર કરશો તો તેની સારી અસર તમારા શરીર ઉપર થશેજ અને તમે જલદીથી ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો લાવવાની ટેવ પ્રાપ્ત કરશો. ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો એ શું તે તમે સમજો છો ? ઉત્પાદક અથવા સર્જક શક્તિવાળા વિચાર એ એક સારી નરસી રચના કરનારી શક્તિ છે. એનાથી તમે તમારા શરીરને મુદ્દબ અને નિરોગી કરી શકશો, અથવા તો તેને નિર્બળ અને વ્યાધિ ગ્રસ્ત કરશો. વિચાર એક કડીયો કે શીલ્પશાસ્ત્રી છે, એટલે આપણા માનસિક વિચારોના નમુના ઉપર આપણું શારીરિક બંધારણ થાય છે. તંદુરસ્તિ અને જીવનચક્રિના પ્રમાણનો આધાર આપણે ને વિચારચક્રિને કામમાં લાવીએ છીએ તે ઉપર રહેલો છે.

આજે એવું કરતો જોઈએ નથી કે દરેક વિચાર ને તમારા તરફથી ઉઠાવે છે અથવા તમારું પહેલાં તો તમારે મનથી એમ તમારી જાગૃતિને લગાવવાની અથવા તો મર્યાદિત કરવાની છે. મારે આનંદી સ્વભાવ એ એક ખાસ ઉપયોગી ગુણ છે. મારે ધણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે મારે આનંદ ઉપયોગી છે. ને સ્ત્રી કે પુરુષ દીર્ઘજીવન ઇચ્છતાં (Brain) તેનું કેન્દ્રયાન છે બ્યાંથી અને તે હસવું સંપૂર્ણ હોવું જોઈએ. પુરાં સો વર્ષનું જીવન સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત બ્યારે તમ પડ્યું છે કે તેઓ હમેશાં જાગૃતિની સારી બાજુનેજ શરીર ઉપર સાસ કે માદા મારે કેટલી જાન પચાડે એવા આનંદી સ્વભાવના પુરુષો હતા. તમારી

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સંપૂર્ણ બંધુઓનું તમે કેવી રીતે જાણ કરી શકો એ બાબતનો શારીરિક બંધારણમાં કંઈક ફેરફાર થાય છે. આ વિચારચક્રિનો સહઉપયોગ કરે છે તે યશું વર્ષ જીવે એક વંચ શોધાયું છે અને તેને મારે પેટન્ટ નામી ગયા પછી પણ ખીજ બાજુસોના મન ઉપર નળી મારશત ખાસ લેવાથી ખાસ લેનારની વ્યૂદ્ધિ.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંધ્યમ્ ॥
 ઘન્દેરવિદનયતં મણિમાલયમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૫ મું.]

નવેમ્બર, ૧૯૧૨.

[અંક ૧૧ એ.]

Naturopathy a God-send to India.

(By MR. JATASHANKER I. NANDI, N. D.)

The present physical
and mental degenera-
tion of the masses.

The astonishing ignorance that prevails among mankind, even among the educated classes, as to the fundamental laws that govern life, burdens our society with helpless, emaciated, unnerved paralysed, prematurely aged, and half-dead specimens of humanity groaning under diseases too grievous to be borne. There are millions of unhappy Indians who ‘dig their graves with their teeth’ and who are victims to that poisonous and demoralizing weed, tobacco and to alcohol; there are millions of people here who never realize that ‘cleanliness is next to godliness’ and who have no conception of the sex-purity and of the fact that the reproductive element in mankind is meant for the purpose of procreation only and not for sensual,

mean pleasures, and that when used for the latter purpose it is a waste of one of the finest and most subtle essences of the soul's interior presence, and the defaulter deserves, as he invariably receives, punishment prompt and lasting; there are millions of young men who are spendthrifts of their manhood who thus lay the foundation of their physical, mental and spiritual degeneration with their own hands; there are millions of Indian women who have no idea of parental influence and their power to mould the destinies of their offsprings. There is no wonder therefore that everywhere on earth disease and decadence stare at us in infinite variety. From the cradle to the grave men are beset with pain and suffering in all their forms. In modern times one becomes short-sighted in childhood, another hard of hearing, one loses his teeth, another his hair, while many suffer from nervous troubles and are even enveloped in mental darkness. It is a melancholy fact that despite the multiplicity of doctors and dispensaries not only the diseases and infirmities have increased to an alarming extent, but even the normal span of human existence has sensibly dwindled down to 35 years in India and 45 in Europe from even three score and ten. For example, the prevalence of diseases and infirmities in the Baroda State will be seen in the comparative tables printed in another part of this issue in Gujarati. They speak for themselves and prove beyond the scope of reasonable argumentation, that the present healing method of ours is wholly inadequate to battle successfully with the ever-increasing army of diseases and infirmities. The view of such melancholy fate of mankind and the utter failure of Allopathy to cure human ailments inspired some sympathetic, great and gifted men in America and Europe to take up the cause of suffering humanity and to make minute and searching scientific investigations into the causes of diseases and the best way to prevent and cure them. After elaborate study of all the branches of science and searching observations of animal life in free nature, they discovered that all disturbances and abnormal manifestations in the body as well as in the mind of man are only the consequences of disobedience to or transgression of the laws of Nature, and that they can be overcome sooner or later in proportion to the patient's re-

**How the New Science
of Healing called Natu-
ropathy was discovered.**

maintaining vitality and his defects by a speedy return to nature and by availing himself of its harmless remedies. They realized that there can be no sane mind, no spiritual perfection, and no salvation of the soul without a healthy body. Barring accidents they observe that it is the destiny of every well-born being to arrive at a happy vigorous old age without decrepitude or disease, and when the allotted physical vitality is finally exhausted in a life of usefulness and progress, to pass in peace to the realm of the unseen, and that the key to such a blessing lies in obeying the laws of nature. To evolve from a wretched dyspeptic and a fearful pessimist into a cheery, strong, courageous optimist and to live to twice three-score years-and ten, each year growing wiser, younger, happier were proved possible of attainment by a strict 'Return to Nature.' They observed that the Supreme Intelligence, which developes an invisible cell into an organism of the most wonderful perfection, and which is justly styled as the Temple of the Living God, certainly knows how to restore health if not hampered in her wise but often misconstrued ways. They have propounded a theory (which, in practice, has proved a blessing to suffering humanity) that the art of healing is only a rational utilization and employment of all those harmless simple means which nature offers everywhere to man for the sustenance of life and health to the exclusion of all kinds of drugs and operations. The sympathy for their degenerated fellowmen inspired their genius to contrive instruments whereby the forces of nature such as water, air, light and electricity were put at the disposal of suffering humanity. These natural remedies while maintaining the vitality of the patient, expelled the excrementitious matter through the excretory organs. Chromopathy, Osteopathy, Heliopathy, Hydropathy, Trophotherapy and many other branches of the all-embracing Naturopathy, all in common avoiding poisonous drugs and operations, have come into existence. These are the various natural and drugless methods of healing commonly called Nature Cure or Naturopathy.

As the nature cure method concerned itself with the health of the individual, that greatest of all worldly possessions upon which such an infinite amount of well-being and happiness depends, and which is the only possible safety and redemption from all misery and

evils; it has evidently inspired the most serious and largest movement that civilized world has yet seen. Although it is in operation since only the last fifty years it has in recent times extended in ever widening circles and has developed an extensive literature. Sanitariums based on the principles of the new science of healing have sprung up in all quarters. Patients of all grades and societies, even those living in regions far afield have sought redress in these health-homes. Men, women and children, who for want of proper education and understanding were groping about in darkness and were constantly being imposed upon by human vipers who live and thrive upon the suffering and ignorance of their less fortunate fellowmen, were permanently cured of diseases which the doctors pronounced incurable at a comparatively small outlay. Many eminent personages such as Lord Lytton, Ex-Viceroy and Governor General of India, and Prince Bismark have given their full and weighty testimony in favour of the new healing art. It has proved itself in all cases where serious organic disturbances were not established to be the best curative system. It can easily be employed by every man of average intelligence and it will in cases of severest character bring about a material alleviation of the disease.

What with the comparative poverty of the Indian patients which precludes them from resorting to costly medical aid, what with the simplicity of operation and brevity of time within which health is restored by Nature Cure; what with its painless way of bringing about a material alleviation even in diseases which daunt the best allopathic treatment, the new healing art is peculiarly adapted to the Indian requirements and needs. The chief recommendation of nature cure, which necessitates no costly paraphernalia, is its cheapness and almost absolute certainty of cure under practical hands even when the patient's vitality has far gone down. Naturopathy has won laurels where other healing systems have failed. In America the day does not seem far distant when the administration of dilitarious drugs as a curative factor will be condemned as barbarous if not criminal, the majority of the intelligent public having realized the fact that many illustrious young men, the hope of the country, had to sacrifice their promissing precious lives at the alter of ignorant allopathy. Dr. Ross,

M. D., recently said that within the last fifteen years the medicinal expenses per head in the state in which he lived had dwindled down from 2¼ dollars to 91 cents., i.e., near the one-third expense per head.

For the various reasons stated above, I firmly and sincerely believe that Nature Cure or Naturopathy will prove in India, as it has already done in Germany, the United States of America and elsewhere, a veritable God-send to suffering humanity and will annually save thousands of human beings from the clutches of premature death. It only remains in the hands of my countrymen now to give a hearty welcome to Naturopathy and so hasten the day of Indian renaissance.

કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો.

(શ્રીમંત મહારાજ શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડના કેળવણી ખાતા તરફથી તંત્રીને કેટલાક પ્રશ્નો પુછવામાં આવ્યા હતા, અને તેના જવાબ દુકામાં આપવાના હતા. પુછાવજા પ્રશ્નોમાંથી યોગ્યક નીચે લખ્યા છે, અને તેના જવાબ પણ જે લખી મોકલેલા તેના દુકસાર નીચે આપ્યો છે; અને આશા છે કે તે “ધન્યતરિ” ના વાંચકોને ઉપયોગી જણાશે. તંત્રી.)

સવાલ—છોકરો માઆપના સહવાસમાં રહે તે સાઈ કે શિક્ષકના સહવાસમાં રહે તે સાઈ ?

જવાબ—આપનો આ પ્રશ્ન ઘણોજ મહત્વનો અને વિવાદાસ્પદ હોવાથી સંક્ષિપ્ત ઉત્તર આપવાનું કામ દુર્ધટ છે. આપના પ્રશ્નો ‘હા’ અથવા ‘ના’-એમાંથી કોઈ પણ જવાબ વાળતી વખતે તેને Qualify કરવાની અર્થાત્ અમુક શરતોથી પરિમીત કરવાની જરૂર છે. અર્થાત્ એક ઉત્તમ શિક્ષક (અને તેવા શિક્ષક આઠ દસ રૂપિયાના પગારે મેળવવા કેવળ અશક્ય છે) ના સહવાસમાં બાળકને રાખવામાં આવે તો સાઈ છે. પરંતુ ઉચ્ચ પ્રકારનું નૈતિક ધાર્મિક સંસ્કારી જીવન ગાળનાર, તથા બાળકોને કેળવવામાંજ પૂરું આનંદસહ કરજ સમજનાર, તથા બાળકનામાં નિમૂઠપણું રહેશે જ્ઞાનનાં બિજાંને પ્રોત્સાહન અને કલાવિદ્યાનથી પોષીને બહાર પ્રકટાવાની વિધિ જાણનાર વિદ્વાન છતાં મમતાળું અને નમ્ર શિક્ષકોને બહુધા અત્યંત અભાવ જીજ્ઞાસા પગારોને લીધે હોવાથી, પોતાનાં બાળકોનું ખર્ચે હિત સમજનાર માઆપોને માટે તો ઉત્તમ માર્ગ એજ બાકી રહે છે કે પ્રાથમિક શિક્ષણ બાળકોને ઘેર આપી તેઓ બાર વર્ષની વયનાં થાય ત્યાર પછીજ તેમને શાળામાં મૂકવાં. કારણકે તમાકુ આદિના વ્યસન કરનારા, અને સભ્ય વર્તન અને Culture વગરના હલકા પગારના શિક્ષકોના સહવાસમાં બાળકને તેની Most impressionable period of Life ઘણીજ ગ્રાહક માનસિક અવસ્થામાં મૂકવાથી, અને તે સાથેજ બીજાં હલકી વર્ણ અને વર્તણૂકનાં બાળકોની સાથે Indiscriminately કંઈ સારા નરસાનો વિચાર કર્યા વગર તેને ભળવા-રમવા-રખડવા દેવાં એ ખચિત હાનિકરજ નિવડે છે. શિક્ષક કોઈ સદ્ભાવે સારો, સમજી, અને પોતાનું ઉચ્ચ કર્તવ્ય સમજનારો હોય છે, તો તેના ઉપર ત્રીસ આળીસ છોકરોને જાળવવાનું, અને તેમને ઉચ્ચ વિચાર વર્તન અને આદેશવાળાં જનાવવાનું કામ એટલું ભાર ચઢી પડે છે કે તે પોતે કંટાળીને બીજા અગામ શિક્ષકોની મદદ છોકરોને મારી જીજ્ઞાસા પટાવી પરીક્ષાઓ માટેજ તૈયાર

કરવામાં પોતાના કર્તવ્યની પરિસ્થિતિ સમજવાનું કડવા અનુભવે મોડો વહેલો શીખે છે. કારણ કે કેળવણી ખાતાના પરીક્ષકો પણ શીક્ષકો પાસે ખીન્નું કાંઈ માગતા નથી. એટલે કે એક શીક્ષક પોતાનાં બાળકોને ગમે તેટલાં સહવર્તનશીલ બનાવે અને તેમની શોધકશક્તિને જગૃત કરે છતાં પણ જો તેમ કરવા જતાં ગોખણપટ્ટીના કામમાં પોતાના વિદ્યાર્થીઓને જોડાએ તેટલા તૈયાર કરી શકે નહિ તો સોએ નવાણું ટકા એવો સંભવ છે કે તે શીક્ષકને આખરે ઇપકોજ મળે અને પસ્તાવું પડે. તેને બદલે ખીન્ને શીક્ષક છોકરાઓ ગમે તો સેતાનના પિત્રાઈ ભાઈ જેવા અને પણ ગોખણપટ્ટીમાં તેમને કાબેલ બનાવે તો પછી પરીક્ષક તથા ઉપરી અધિકારીઓ તરફથી તેને સાબાશી અને પ્રમોશન સાફ મળે, કારણ પરીક્ષાના પરિણામમાં સહર્તન અને શોધકશક્તિ માટે એક દોકડો માર્ક પણ દાખલ કરવામાં આવતો નથી. હુંકામાં, શીક્ષકોને સારા પગાર અને પુરતી નવરાશથી સંતોષવામાં આવશે અને તેમની પસંદગી કરતી વખતે એક નમુનેદાર શીક્ષકના જેટલી લાયકતો માગવામાં આવશે ત્યારે જ કેળવણીના ઉચ્ચ કુટુંબો પોતાનાં કુમળાં પ્રિય બાળકોને નિર્ભય રીતે નિશાળમાં નાની વયમાં મોકલી શકશે.

સવાલ—બાળકો તંદુરસ્ત રહે એટલા માટે શી કાળજી લેવામાં આવે છે ?

જવાબ—શુદ્ધ ખાનપાન, અને ખુદશી હવા, તથા મધ્યમસર અંગ મહેનત આપવાની કાળજી રાખવામાં આવે છે. પુત્ર વર્ષદ જે દિવસે વર્ષનો હોય તે દિવસ ખાદ્ય કરી ખીજ સર્વે કાળમાં હમેશા ખુદશી અગાસીમાં સુવે છે.

સવાલ—માબાપની સાથે છોકરાં કેટલો વખત રહે છે ?

જવાબ—છોકરાંઓને પોતાના આપનો સહવાસ તો બહુ ઘોડોજ મળે છે. માતાના સહવાસમાં તે દરરોજ પાંચ છ કલાક રહે છે. બાકીનો વખત સાધારણ રીતે બાળકો શાળામાં, ઉંધમાં તથા ખીજાં છોકરાં સાથે રમતમાં ગાળે છે.

સવાલ—પરંપરા બાળકોની ફરજે શી છે ? તે પૈકીની કેટલી રીતસર બજાવાય છે ?

જવાબ—આ ફરજોની યાદી આપવા બેસીએ તો પાર આવે તેમ નથી. હુંકામાં માબાપોની ફરજ પોતાનાં બાળકોને ઉત્તમ મનુષ્ય બનાવવાની છે, અને બાળકોની ફરજ તેવા ઉદ્દેશથી માબાપો પોતાને જે જે આજ્ઞાઓ કરે તે પ્રમાણે વર્તવાની તથા તેમનો ઉપકાર માની તેમના પ્રતિ પ્રીતિભાવ અને પૂજ્યભાવ બતાવી તેમની સેવા ઉદાવવાની છે. આ બાબતમાં એટલુંજ કહેવું હીક થઈ પડશે કે એક પક્ષ પોતાની ફરજે જેટલા પ્રમાણમાં અદા કરે છે તેટલાજ પ્રમાણમાં ખીન્ને પક્ષ પોતાની ફરજે બજાવવાને ખુશી અને તૈયાર રહે છે. અર્થાત્ દરેક પક્ષ આવક જાવકતો આંકડો સરખો રાખવા પ્રયત્ન કરે છે.

સવાલ—બાળકોને હરવા ફરવા અને રમવા કુદવા માટે કેટલો વખત મળે છે અને કેવી સવડ છે ? અને અભ્યાસ માટે કેટલો વખત મળે છે ? અને ઘર કામનો તેમને માથે કાંઈ બોળે છે ખરો ?

જવાબ—શાળા શિક્ષાતો બધો વખત તેમને ફરવા, રમવા, અભ્યાસ કરવા અને નિર્દોષ રમતો રમવા માટે મળે છે. આ સંબંધમાં સખ્ત નિયમો “Cast-iron Rules” બાંધી તે પ્રમાણે તેમને વર્તવવાને બદલે તેઓ પોતાની અભિરચિ પ્રમાણે તેની કેવી વહેંચણી અને વ્યવસ્થા કરી લે છે તે દરરહે નિહાળી જો તેમાં કાંઈ ખાસ બાંધી લેવા જેવો દોષ હોય તો તે દૂર કરવા યોગ્ય શબ્દોમાં સૂચન કરવામાં આવે છે. બાહ્યાવસ્થામાં ખીન્ને બોળે નાંખવામાં આવતો નથી, અને નાંખવાની બીલકુલ જરૂર પણ નથી. કારણ બાળવિવાદને વર્જ્ય કરવામાં આવેલ છે.

સવાલ—તમારા ગામના તમારા સિવાય ખીજા યાત્રિના લોકો બાળકોની માવજત કેવી રાખે છે ?

જવાબ—A tree is known by its fruits. “વૃક્ષના સારા નરસાપણાની પરીક્ષા તેનાં ફળોની જાત ઉપરથી થાય છે.” પાંચ વર્ષની વય સુધીનાં બાળકોમાં લગભગ ૫૦ ટકા મરણનું પ્રમાણ હોવાનો અને સ્વર્ગસ્થ ન્યાયમૂર્તિ રાનડેનો કોષ પ્રસંગે ઉચ્ચારેલાં વચનો પ્રમાણે ઐજ્યુ-એટોમાં મરણનું પ્રમાણ ધણુંજ મોટું હોવાની વાત સ્પષ્ટ બતાવી આપે છે કે બાળકોની તેમનાં માબાપો તરફથી લેવાતી માવજત બહુજ ખામી ભરેલી અને દોષપાત્ર છે. સર્ગશક્તિ (Originality) સંઘશક્તિ (Organizing capacity) આત્મશ્રદ્ધા (Self reliance) વગેરેનો અભાવ તથા અરાદે વર્ણની નોકરી-ચાકરી—અને ગુલામગીરી મેળવવા માટેની દોડાદોડી એ અયોગ્ય માવજત અને અયોગ્ય કેળવણીનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો નહિ તો ખીજું શું છે ?

સવાલ—છોકરાં હાથેરવાની તમારી અને તેમની પદ્ધતિમાં શેા ફેર છે ? અને તે બેમાં તમને કઈ સારી લાગે છે ?

જવાબ—આના પુલાસા આગલા કેટલાક જવાબોમાં આવી ગયા છે અને છેલ્લા પ્રશ્નના જવાબમાં આવનાર હોવાથી અત્રે તે સંબંધી ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સવાલ—બાળકોની માનસિક તથા શારીરિક સંપત્તિ સુધરે એટલા માટે કંઈ સૂચના કરવાની છે ?

જવાબ—હા; ધણીએ. વૈદકોના હડો અભ્યાસ કરનારા ડૉક્ટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે સાત વરસથી નાની વયનાં બાળકોને એક કલાક કરતાં વધુ વખત કદી પણ એક સ્થળે બેસાડી રાખવાં નહિ, પરંતુ એક કલાક થાય કે તેમને દોડવા, હાથ પગ છુટા કરવા, ફેફસાં ચોખ્ખી હાવાથી ખૂબ ભરવાનો લાગ કે છુટ મળવાં જોઈએ.

ખીજું આપણી હાઈસ્કૂલો અને કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓને હડેલીને બેસવાના તથા લખવાના બાંકડા અને ટેબલો હોય છે. પરંતુ દુનિયામાં ખરી રીતે જે કોષ્ટને ટેબલ કે હડેલવાના સાધનની વધારેમાં વધારે જરૂર હોય તો તે નાની વયનાં નિશાળે જતાં બાળકોને છે. જે વયમાં શરીરનાં હાડકાંમાં ચૂનાનું પ્રમાણ છેકજ ઓછું હોવાથી તે બહુ પોચાં અને વળા જાય તેવાં હોય છે, તે વયમાં તેમને હડેલવા માટે ટેકા અને લખવા માટે લેખાં ટેબલ નહિ મળવાથી બાળકો બહુ વળાને બેસે છે, અને તેથી તેઓ નાની વયમાંથી વાંકાં વળા જાય છે અને તે કારણથી પહેળા ટદાર સીનાદાર છાતીવાળાં જીવંતોનો આપણા દેશમાં મોટો ટોટો પડ્યો છે. વળાને અને પાટી કે પુસ્તક પર પોતાના શરીરનો પડછાયો પડતો હોય તેવા પુરતા પ્રકાશ વગરના ઓરડામાં બેસીને લખવાથી આંખોને ધણું નુકશાન થાય છે, અને પરિણામે નળળા આંખો જીવાનીયામાં વધી પડી છે.

બાળકોને શારીરિક શીક્ષા કરવી એ જન્મજીવણાની રહી સહી ચોખ્ખી નિશાની (A relic of barbarism) છે, અને શીક્ષકે કોષ્ટના આવેશમાં બાળકોને સજ કરવી એના જીવું નિઘ કર્મ ખીજું એક પથ નથી. કદી એમ પણ માની લેખએ કે કેટલાક પ્રસંગોમાં બાળકને શારીરિક શીક્ષા કરવાની અગત્ય હોય છે, તોપણ તે શીક્ષા કોષ લાવી કરવામાં આવે તો તે અન્યાય અને પાપ રૂપ ફરે છે. જે તેવી સજ કરવીજ હોય તો જેમ એક ન્યાયાધિશ ગુન્હેગારને કોષ લાવ્યા વિના સજ કરે છે તેવી રીતે શાન્ત મને ક્રૂર ફરજની આતર સજ કરવી જોઈએ, નહિ કે પોતાનામાં રહેલા કોષ રૂપી રાક્ષસને સતીયવા ખાંતર.

છોકરા છોકરીઓને છેકજ એજ તરફી શીક્ષણ આપવાથી તેઓ વચ્ચેના પરસ્પર ભેદ બહુ દંડ થતા જાય છે. છોકરીઓ જે સ્વભાવથીજ નમ્ર અને પોચા હોયની તથા આવપ્રધાન હોય છે

તેમને જે જે આબતોમાં તેઓ કાપી હોય તે તે આબતોનું જ્ઞાન તેમનામાં આવે તેવી યોજના થવી જોઈએ. તેમજ છોકરાઓ જેઓ જન્મથી સ્વભાવે દંઢ, કઠણ કાળજીના અને વિચાર પ્રધાન હોય છે તેમનામાં મૃદતા, સહૃદયતા, નમ્રતા આવે એવું તેમને શીક્ષણ મળવું જોઈએ. અર્થાત્ જે જેમાં સ્વભાવથીજ ખુટતું હોય તે તેને મજે એવી યોજના કરવી એજ કેળવણીનો ખરો ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ, નહિ કે તેવા ભેદોને વધારે દંઢ અને હડા કરવા. કેળવણીનો ખીન્ને ઉદ્દેશ પોતાના ઉપાસકોને સ્વાશ્રયી કરવાનો છે. તેને બદલે તેમને વધારે ને વધારે પરાશ્રયી થતા જતા વર્તમાનકાળમાં આપણે જોઈએ છીએ એ કેળવણીનો હોય છે.

આજકાલે નાની વયમાં બહુ માનસિક બોજો નાંખવામાં આવે છે. આજકાલે આજકાલ રહેવા દેવાં એ સુરક્ષીત છે, પરંતુ તેમને મોટી મચરકીને નાની વયમાં શીક્ષણે બનાવવાને મથવું એ ઇચ્છવા જેવું નથી. આજકા ગાલની ગુલાબી ખોખેને તેના બદલામાં બધા રાજ્યોની વંશવંશી અને મેંદેશનાથી વોટરલુ સુધીની બધી લડાઈઓ સાલ વાર ગણવી જાય એ બીલકુલ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. માઆપોની પોતાનાં આજકા પ્રત્યેની સૌથી પહેલી ફરજ તેમને સુદંઢ શરીર અને નિરોગ મનનો વારસો આપવો એ છે. કેળવણીના અભ્યાસની પાછળ કુમળાં આજકાનું આરોગ્યધન ઉગ્રાવી દેવું એ સલાહકારક નથી. આજકાને ગોઘટીને મોટી રાત્રિ સુધી અને સવારમાં પેરોટીએ જગતા રાખી વાંચવાની ફરજ પાડવી એ અત્યંત હાનિકારક છે. આજકાને ખોરાક-કસરત-અને ઉપવો કઠી ટોટા પડવો જોઈએ નહિ. જુહું બોલવું, કોષ વૈર ઈર્ષ્યા વગેરેને વશ વર્તવું, કહેવું કંઈ અને કરવું કંઈ એવી (Under-hand policy) વાપરવી, વ્યસનો અને દુરાચારમાં પડવું એ બધું આજકા બહુધા પોતાનાં માઆપ, શીક્ષકો અને વડીલો પાસેથી શીખે છે. દાખલા તરીકે કોષ અમુક માણસ પોતાને મળવા આવનાર હોય અગર કંઈ માગવા આવનાર હોય, અને જો તેને મળવાની ઇચ્છા માઆપની ન હોય તો તેઓ આજકાને સમજાવી ખૂંચે છે કે ફલાણો માણસ આવે તો તેને કહેજે કે મારા આપા તો ઘરમાં નથી. જુહું બોલવાનો પહેલો પદાર્થપાઠ તેને આ રીતે શીખવવામાં આવે છે. બીજું, પરીક્ષા વખતે પોતાના વિદ્યાર્થીઓને અયોગ્ય રીતે મદદ કરી સાફ પરિણામ મેળવવા મથનાર અને તેમ કરવામાં ફાવનાર શીક્ષકોની સખ્યા આજ કાલ બહુ થોડી નથી. કોષ, ઈર્ષ્યા, વૈર વગેરેનાં વચનો અને વર્તનોનાં પ્રત્યક્ષ દર્શાત તો આજકાને ઘેર તેમજ શાળામાં પુરતા પ્રમાણમાં મળ્યા કરે છે. એક દર્શાત આપીએ. ખેડરકારીથી ચાલવા દોડવાથી છોકરા પડી જાય કે વાગે ત્યારે તેનાં વડીલો તેને કહેશે કે “ સાલો આ પથરો કે ખુરશીજ ખરાબ છે, તેથી તે તને જાણી જોઈને વાગે છે.” આવ આપણે એના ઉપર વૈર લઈએ. એમ કહી પથ્થર, જમીન કે ખુરશીને મારવા લાગે છે. બીજી વખતે પોતાનીજ જૂલથી તે પોતાના કોષ સાથી કે બાઇબેન સાથે ચાંચડી પડતાં અગાઉના પત્થરના દાખલા પ્રમાણે હોય બીજામાં જોઈ વૈર લેવા તત્પર થાય છે. ઉપરના જુજ દાખલામાં વડીલો કેની જયંકર જૂલ કરે છે, તે વિચારવા જેવું છે. પોતાપર આવી પડતા દરેક દુઃખનું કારણ સૌથી પ્રથમ પોતાનામાંજ શોધવાનું શીખવવાને બદલે જગતની જડ ચેતન સર્વ ચીજો પોતાને વિના કારણ હાનિ કરવાના સ્વભાવવાળા હોય છે, અને તેથી તેમના પર વૈર લેવાનો કોષ લાગ જવા દેવો નહિ એવા શીક્ષણનો પાઠ વડીલો પોતાનાં આજકાને જાણે આજણે પણ ચોક્કસ રીતે શીખવે છે. તેજ પ્રમાણે મોટી મોટી જોટી લાલચો આપી આજકા પાસેથી અમુક કામ કાઢી લેવું અને પછી તેને વચન આપેલું છતાંમ નહિ આપવું, અગર અમુક કામ કરીશ તો અમુક સખ્ત શીક્ષા કરીશ એમ વારે વારે ધમકી આપવા છતાં તે પ્રમાણે કામ કરી બનાવવું નહિ એ સર્વ ઉપરથી આજકા પણ બીજાઓ સાથે તેવુંજ વર્તન રાખનાં

અને મોટી વયે પણ જાગરને છેતરતાં શીખે છે. જાગરમાં જેનું અસ્તીત્વજ નથી એવી કદપીત ચીજોથી ભડકી ઉઠતાં પણ માખાપોજ શીખવે છે. મંકાડાની કોડી, હાઉ, વગેરે આનાં દ્રષ્ટાંત છે. માસ્તર પાસે માર અવરાવવાની ધમકી આપી શીક્ષક એ વિદ્યાર્થીઓને દુઃખ દેનાર વ્યક્તિજ છે, એવો ભાવ બાળકોના મનમાં દસાવનાર પણ માખાપોજ છે. આવી આવી અગત્યની ખામીઓ ધણીક છે જેનું અત્રે લંખાણ થઇ જવાના ભયથી વિવેચન થઇ શકતું નથી.

વિદ્યાર્થીઓને (Personal Hygiene) સ્વસ્થારોગ્ય સંરક્ષણ વિષેનું શીક્ષણ કેવળ નહિ જેતુંજ મળે છે, એ અત્યંતશોચનીય છે, કારણ આ વિષય તો મનુષ્ય માત્રને સર્વોત્તમ અગત્યનો છે. આશા છે કે આ ખોટ તો સૌથી પહેલી પુરી પાડવામાં આવશે.

જીવનચર્યાની ફેરબદલીથી મનુષ્ય જીવનપર થતી ભંચકર અસર.

(લેખક-શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ-શુરત.)

ફેરબદલી એ કુદરતનો સાધારણ નિયમ છે. સંક્રિતી ઉત્પત્તિથી મનુષ્યો કુદરતના નિયમોને જોઇને પોતાના નિયમોમાં ફેરબદલી કરતા આવ્યા છે. જેમ કુદરત પોતાના નિયમ પ્રમાણે ચોમાસા પછી શીયાળો અને ઉનાળો પછી ચોમાસું લાવે છે, તેમ મનુષ્યો બાળપણ પછી જીવાની અને જીવાની પછી ઘડપણ લાવે છે. જેમ સૂર્ય પ્રાતઃકાળે ઉગી ધીમે ધીમે ઉપર આવતો જાય અને પોતાના તાપનો પરિતાપ વધારતો જઈ પાછલા પહોરે ઠંડો પડતો જઈ સાંજે શાંત થઈ અસ્ત થાય છે, તેમ મનુષ્યો જન્મ ધરી ક્રમે ક્રમે વધતા જઈ જીવાનીનો દોરદમામ બતાવી વૃદ્ધાવસ્થામાં શાંત થઈ મરણાવસ્થાએ અસ્ત થઈ જાય છે. એવી રીતે ઝાડ, પહાડ, પશુ, પક્ષી સર્વમાં ફેરબદલીનો કુદરતી નિયમ છે. એક કાળે એક દેશ જહોજહલાલી ભોગવે છે, બીજે કાળે તેજ દેશ પરાધીનતામાં બંધાય છે. જેની તરફ કોઈ ધ્યાન પણ નહિ આપતું તે દેશ સર્વોપરી ઉત્ત ગણાય છે. મોટા મોટા રાજેશનાં ખંડેર થાય છે, જંગલમાં રહેર વસાય છે, પૃથ્વિનો સમુદ્ર થાય છે, સમુદ્રમાંથી પૃથ્વી પેદા થઈ લાં નવપક્ષવ લીલોતરી પ્રગટ થાય છે. અર્થાત્ કુદરતમાં હમેશાં ફેરફાર થતો જોઈ મનુષ્યો પણ પોતાનામાં ફેરફાર કરતા જાય છે. પરંતુ કુદરતનો ફેરફાર જ્યારે સકારણ હોય છે ત્યારે ધણી વાર મનુષ્યોનો ફેરફાર અકારણ હોય છે. કુદરતનો ફેરફાર જ્યારે નિયમિત હોય છે ત્યારે મનુષ્યોનો ફેરફાર અનિયમિત હોય છે. કુદરતના નિયમમાં મનુષ્યો ફેરફાર કરી શકતા નથી. પણ મનુષ્યના નિયમમાં કુદરત ફેરફાર કરી શકે છે. જે દેશનાં મનુષ્યો કુદરતને બંધબેસતા પોતાના નિયમો બાંધે છે તેઓ તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી બને છે, પણ જેઓ કુદરતના નિયમથી ઉલટા નિયમ પોતા માટે બાંધે છે તેઓ રોગી થઈ અધ્યાયુષી થાય છે. આટલો ઉપોદ્ધાત કર્યા પછી આપણે આપણું કર્તવ્ય તપાસી જોઈએ કે આપણા દેશની પ્રજા છેલ્લા એક હજાર વરસમાં કેટલી ફેરબદલી કરી ચુકી અને તેનું પરિણામ શું આવ્યું. જે જે ફેરબદલી આપણે કરી છે તે જો કુદરતની સાથે બંધ બેસતી હોત તો આજે આપણે આવી લીનલીન અવસ્થાને પહોંચી રોગી, દુર્બળ અને પતિત અવસ્થા ભોગવવા બાઝશાળી થયા હોત જ નહિ, અને જ્યારે આપણે એક હજાર

વરસના અરસામાં ત્રણે પ્રકારનું બળ ગુમાવી દીગ્મૂઢ બની ગયા છીએ ત્યારે આપણે બાળ્યું જોઈએ કે આપણી ફેરબદલી વાળખી નથી.

કુદરતનો એક એવો નિયમ છે કે પૃથ્વી ઉપર જંગલો ઉગાડવામાં આવ્યાં છે તે જંગલમાં શરીર પોષણ માટે અત્યંત ફળદાનું ઝાડ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર રક્ષણ માટે ઇમારતી લાકડાનાં ઝાડ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરના નીભાવ માટે વનસ્પતિઓ થાય છે અને માણસના ઉપયોગ માટે બળ-તણનાં લાકડાં તથાપર થાય છે. એ ચાર પ્રકારનાં લાકડાં (ઝાડો) પૈકી જેને જેની જરૂર હોય અથવા જે જે કામમાં વપરાવા લાયક હોય તે તે કામમાં વપરાય છે, અને જે વપરાતું હોય છતાં નિરૂપયોગી જણાય છે તે તેને બદલીને બળતણના કામમાં વપરાય છે. તેજ તિયમને અનુસરી જુના વખતમાં માણસોના ચાર ભાગ ખાડવામાં આવતા હતા. દેશના પોષણનો વિચાર કરનાર યાત્રી (બ્રાહ્મણો) ગણાતા. દેશના રક્ષણ માટે બળવાન (ક્ષત્રી) મનુષ્યો ગણાતા. દેશના નીભાવ માટે વ્યાપારી (વૈષ્ય) ગણાતા. જેમ બળતણનો ખર્ચ સર્વને પડે છે તેમ સર્વને બળતણરૂપ મદદગાર શુદ્ધો ગણાતા. જેમ નીરૂપયોગી લાકડાં બળતણમાં વપરાતાં અને ઉપયોગીને ઉપયોગ થતો, તેમ યાત્રી, બળવાન, વ્યાપારીમાંથી નીરૂપયોગી (નીતિશ્રદ્ધ) ને શુદ્ધમાં નાખતા અને પોતાને જોડતા મનુષ્યો ઉપયોગી જણાય તેવા શુદ્ધમાંથી લાવતા જેથી સંસારની વ્યવસ્થા અતિ સુલભીત અને શાં-ભાવમાન જણાતી. પરંતુ ત્યારથી એ નિયમનો ભંગ કરી ફેરબદલી બંધ કરી શુદ્ધ કર્મ સ્વભાવ પ્રમાણેની વર્ણ વ્યવસ્થા તોડી; ત્યારથી આપણી શોભા, શાન્તિ, સુખ, અને તંદુરસ્તીમાં સડો પેડો. જેમ એક જૂલ ક્યાં પછી તેની પાછળ હમરો જૂલ ફરજિયાત થાય છે તેમ વર્ણ વ્યવસ્થા બદલવાથી હમરો ફરજિયાત ફેરબદલી કરવાનો વખત આવ્યો.

પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ વિદ્યાભ્યાસ માટે જંગલ કે તીર્થ સ્થળમાં જવું પડતું, તેની ફેરબદલી નિશાળો અને સ્કૂલોમાં થવાથી બ્રહ્મચર્યાશ્રમ નાશ પામ્યો. એટલે તેની બદલી બાળકશ્રમમાં થઈ. જેથી કામી હોમરમાં શુદ્ધચાશ્રમ માંડવાથી હત્તરીય યજ્ઞ વહેલા મરણનું સુખ પામે છે. બ્રહ્મચારી અવસ્થાની ફેરબદલી, ગુપ્તસ્તી, ઝગુગામી, સ્વછંદાચારી, નિત્યગામી, વ્યભિચારીમાં થવાથી પ્રમેહ, ટાંકી, મૂત્ર-કૃચ્છ, પથરીના રોગો પ્રગટ થયા. જેનો વંશ વધનાં આખા દેશની પ્રજા તે રોગની શુદ્ધામ બનતી ગઈ, લગ્ન અને મરણનાં ખરચોની જમણવાર, શ્રાદ્ધ સંવત્સરીનાં ખાણાં, દીવાળી, હોળી, બજો-વાદિ ધર્તોનાં મિથાનો, અનકુટો અને મોજમજાની ઉત્ખણિઓમાં જીભના સ્વાદને તૃપ્ત કરવાથી મીઠાદારના નિયમની ફેરબદલી થઈ; જેથી તાવ, ખાંસી, પેટના વિકારો, ઉદરરોગો, અને સંનિપાતનો આવીર્ભાવ થયો. પ્રાતઃકાળે ઉઠી રનાન સંધ્યા કરી દેવમંદીરમાં ધર્મપદ્ધત સાંભળવાના રિવાજની ફેરબદલી કરી પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી દાંતણું કરી ઉઠી ઉઠી ચાલ પીચી, બાટલી હાથમાં લઈ મજામાં પૈસા ઘાલી વેદ, હાકટર કે હકીમને ઘેર જવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. સવારમાં રનાન સંધ્યાનો નિયમ બદલી જમતી વખતે નહાવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. જેથી એકંદર તંદુરસ્તીની ફેરબદલી રોગી અવસ્થામાં આવી ગઈ છે. સૂર્ય શરીરમાંથી વિગ્નતીય દ્રવ્યને આકર્ષી ચંદ્ર સ્વનતીય દ્રવ્યનું પોષણ કરે છે, એ નિયમને અનુકૂળ થવા અમે પુસ્તકે શરીર રહેના અથવા સફેદ કપડાથી શરીરને ઢાંકના, તેની ફેરબદલી અમે કાળા કોટ, કાળી ટોપી, અને કાળા બુટ પાટલુનમાં કરી સૂર્ય ચંદ્રને આકર્ષણ અને પોષણ કરતા અટકાવ્યા છે. કુદરતી નિયમને અનુકૂળ આયુર્વેદની બદલી હમે યુનાની હકીમતમાં કરી છે, યુનાની હકીમતની ફેરબદલી પશ્ચિમની ઐસોપથીમાં કરી છે અને ઐસોપથીની ફેરબદલી હોમ્યોપથીમાં કરવાની તૈયારી ચાલે છે. પરિણામ એવું આવ્યું છે કે હવે ડોઈ પછી થયેલા રોગ નાશુદ થતા જ નથી. હુઝપાન વિધિની બદલી તમાકુમાં કરી, હુઝપાનની

ખંડી આહ, દોશી કે કોકોમાં કરી, જળપાનની બદલી સોડાં, લેખોનેડ કે કોલ્ડ ડ્રીંકમાં કરી, બસકે તેથી વધીને ભાંગ, ચરશ, માનમ, તાડી, દારૂ જેવા માદક દ્રવ્યમાં કરી. ઘડીની રોટલીની બદલી ખીરકુટ, નાનખટાઇમાં કરી, લીંબુની ખટાચની બદલી શરકામાં કરી, રાત્રે સુવાની બદલી દિવસે ઊંઘવામાં કરી, કુટુંબી સંપત્તિ બદલી વારસા હીસસા માટે કોર્ટોમાં કરી, સંપત્તિ બદલી કસે-શમાં કરી, શાન્તિની બદલી ક્રોધમાં કરી, સત્યની બદલી અસત્યમાં કરી, ઉચોગની બદલી આળસમાં કરી, વિદ્યાની બદલી અવિદ્યામાં કરી, હુઝારની બદલી બેઠકમાં કરી, અભ્યાસની બદલી વાનમાં કરી, દીવેલનાં દીવાની બદલી વ્યાથલેટમાં કરી, અને પ્રાચીન રીતીરિવાજની બદલી પશ્ચિમના રીતી રિવાજમાં કરી. સવજી પરવારીને બેસા છીયે, કરવાનું કશુંજ બાકી રહ્યું નથી, સમજવાની કાંઈ જરૂર નથી, સુધારો કરવાનું કોઈ સ્થળ જણાતું નથી, સદુપદેશ કે પુદ્ધિગમ્ય વાતો માટે મગ-જમાં હવે જરા પણ જગ્યા બાકી નથી. હમે પુદ્ધિમાન છીયે, હમે અકલમંદ છીયે, હમે પૂર્ણ છીયે, હમે સમજીએ છીયે, હમે ઉત્તમ છીયે, હમે શ્રેષ્ઠ છીયે. માત્ર એટલુંજ અભિમાન બાકી છે, બાકી કંઈજ બાકી રહ્યું નથી. ફેરબદલીનું આ ભયંકર પરિણામ આવ્યું છે. અગ્રેજી રાજ્યના રીતજ છત્ર નીચે આવના પહેલાં જેમ પરદેશી લાંટારાનાં ટોળાં તીડની પેડે ઉપરા છાપરી તૂટી પડતાં હતાં અને આખી જીંદગી ભય ત્રાસ અને શોકમાં શુન્નરતી હતી તેવી રીતે આજે પરદેશી લાંટારાનો ભય નથી, પરંતુ દર વરસે નવા નવા રોગોનાં ટોળે ટોળાં આપણા દેશ ઉપર હુમલો કરે છે, આપણો અપદ્ય વ્યવહાર આવેલા રોગને આવકાર આપે છે, એ રોગોને અનુકૂળ પડતી ફેરબદલી આપણા વહેવારમાં કરી આપીયે છીયે જેથી રોગો આપણા દેશમાં સ્વતંત્ર રીતે નિવાસ કરી આપણા દેહમાં મોજ ભોગવે છે, આપણે છેડીયે છીયે, પડીયે છીએ, આખડીયે છીયે, રડીયે છીયે પરંતુ પરદેશની પ્રજા જે જાતની તંદુરસ્તી અને શારીરિક શાંતિ ભોગવે છે તેથી શાંતિ, તેવું સુખ; તેવું જીવન, તેથી તંદુરસ્તી આપણને મળતીજ નથી. માટે મારા મિત્રો, બંધુઓ, વહાલાઓ, જે આપને કુદરતના ફેરફારો જોતાં આવડતા હોય અને આપણી ફેરબદલીથી જે ભયંકર દુઃખદાઇ પરિણામ આવ્યું છે એમ લાગતું હોય, જે આપણે દિનપરદિન રોગોનાં લક્ષકરને તાણે ઘસીએ છીયે, એમ સમજાતું હોય તો કુદરત જેમ ચોમાસા પછી ચીયાળો અને ચીયાળા પછી ઉનાળાની ફેરબદલી કરે છે તેમ પાછી ફેરબદલી કરવાની સરૂ કરો. હાલમાં આપણે ખાવાને માટે જીનીયે છીયે તેની બદલી જીવવાને માટે ખાવામાં કરો. આપણે પચુવૃત્તિ તંત્ર કરવા માટે વિષય સુખ ભોગવીએ છીયે તેની બદલી પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે વિષય ભોગવવામાં કરો. આપણી વૃત્તિ હાલ ઇર્ષ્યા, લોભ, વૈર અને સ્વાર્થ પરતંત્રતાના વિચારમાં ગુંથાઇ ગઇ છે તેની બદલી સંપ, વૈરાગ, શાન્તિ અને નિસ્વાર્થતામાં કરો. દેશમાં ચાર વર્ષ અને ચાર આશ્રમની પુનઃ ફેરબદલી કરો અર્થાત્ દુઃખને, રોગને અને ભયને સ્થાને સુખ, આરોગ્ય અને અભયતા મેળવવા માટે શોધી શોધીને તેની ફેરબદલી કરો, તોજ ખરી તંદુરસ્તી મેળવી શકાયા કાળ સુધી તંદુરસ્ત હાલતમાં જીવી શકારો. કારણકે દરદોષી પીડીત ચંદ્ર લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા કરતાં તંદુરસ્તીવાળું ટુંકું આયુષ્ય અતિ સુખદાઇ છે, અને ફેરબદલી વિના તે મળવાનું નથી. તથાસ્તુ.

અનુભવવા લાયક પ્રયોગો.

અનુભવવા લાયક પ્રયોગો.

(લેખક ૧-શ્રી ચિન્મય-વેલ, શ્રી શ્રેષ્ઠ જ્ઞાતિ વર્ગ-બિહાર.)

૧. દાંદરની ઉપાય—(૧) મધમ. કૂલાવેલ મોરચુ ૧ ભાગ. આમલસારો ગંધક. ૨ ભાગ. બોદાર ૨ ભાગ. આ ત્રણે ચીજોને લીંબુના રસમાં ચારે કલાક ખરડ કરવી. અને પછી હાંપડે

સૂકાવવી. સૂકાયા બાદ, એ દવાનો એક ભાગ અને સકરજવાર ધોએલું ધી બે ભાગ મીશ્રીત કરી મલમ કરવો અને ચોપડવો. આ મલમથી બળતરા થતી નથી. (૨) હાંઘ તથા ખાખરાના પીન. પાપડાને ઝીણા વારી લીંબુના રસમાં ગોળી કરવી, તે એક કલાક છાંયે રાખવી. પાછી લીંબુના રસમાં ઘસી ચોપડવું. દરાજને અસ્થાથી, એવા બીજા સાધનથી છોલીને લગાવવું. આથી ફેશ્લા ઉઠશે પરંતુ ફેશ્લા પોતાની મેળે ખેસી જઈ ૫૩ વળી આરામ થઈ જશે.

૨. વીંછીની દવા—(૧) આક્રાંતી નથી ફૂટતી કુંપળાને મસળી તેનો સ્વરસ બેરથી ઉચે શ્વાસે સુંધવો. (૨) ઘોડાવજ (કચ્છીમાં કીનીકાલી) નો કટકો મોમાં આવી દરદીના કાનમાં ફૂંકે મારવાથી આરામ થઇ જાય છે. (ફૂંક ચાર પાંચ વાર મારવી.) (૩) ડંખ પર દાડમના પાત્રા વારી (પાણી નાખવું નહિ) બાંધી દેવો.

૩. હરસનો ઉપાય—(૧) ભોં પાથરી. (કચ્છીમાં શુકવજ) નો સ્વરસ ૬ માસા, ગાયતું દૂધ શેર ૧૧ મીશ્ર કરી પીવું. (૨) હીરાદખણુ-અશીણુ-અર્ધો અર્ધો તોલો. બોદાર કપુર, યંખ, છર પાપા તોલો; સધળાને સો ફેરા ધોયેલા ધીમાં કાલવી મલમ બનાવવો. તે અચરોપર (મસા ઉપર) લગાવવાથી આરામ થાય છે.

૪. મધુપ્રમેહ—જંબુના સુકા ફળીઆને ખાંડી બૂટી બતાવવી, તેમાંથી દરરોજ ત્રીસ ઘઉં-બાર ચાર ચાર કલાકે લેવાથી ત્રણ દિવસમાં આરામ થઈ જાય છે. ગરમ પદાર્થ કોઈ પણ જાનનો લેવો નહિ તેમાં પણ—ગ્રહીત-અકા કે પાકા આ પદાર્થ ન લેવા.

૫. લોહાના પતરાને કાટ ન લાગે તેના ઉપાય—મીશ્રણ ચાક ૧ ભાગ, મીણ પાંચ ભાગ લગાડવું.

૬. લખ્યા પછી ન દેખાય એવી શાહી—અળશીનું તેજ ૧ ભાગ, એમાનીઆતું પાણી ૨૦ ભાગ, સાદુ પાણી ૧૦૦ ભાગ. આ મીશ્રણથી લખેલું કાગળપર દેખાતું નથી. જ્યારે પાણીમાં બોળીએ છીએ ત્યારે દેખાય છે. પાણી સૂકાઈ જાય ત્યારે કંઈ વંચાતું નથી જ્યારે વાંચવું હોય ત્યારે કાગળ પાણીમાં બોળવો એટલે કાગળ ઉપર લખેલું દેખાશે. આ મીશ્રણને લખવા વખતે ખુબ હલાવવું.

૭. માણસનાં કે જાનવરનાં સુડદાં પ્રસંગસર રાખી મૂકવા માટેની રીત—ઉકળતું પાણી ૩૦૦૦ ભાગ, ફટકડી ૧૦૦ ભાગ, નીમક ૨૫ ભાગ, ચોટાસ ૬૦ ભાગ, સોમલનો તેજાળ ૧૦ ભાગ, સુરોખાર ૧૨ ભાગ. આ મીશ્રણ કંદુ થએ ગાળી નાખવું. તેના ૧૦ લિટર લઇ તેમાં ૪ લિટર સ્લીસકઠાર્ધનના અને મીથીલિક અસ્કાહોલનો એક લિટર નાખવો. તે મેળવણીમાં રાખવાથી વરસોના વરસ સુધી રાખી મૂકી શકાય છે.

૮. વિસૂચિકાનો ઉપાય—(૧) હાંઘ ભાગ ૧, મરચાં ભાગ ૨, લસણ ભાગ ચાર. પાણીમાં વાટી બે ઓંસ દહીંમાં મેળવી દર પા કલાકે આપવું. (૨) મોરચુયુ રતી એક, અન્મો તોલો ૧, બંનેને ખારીક વાટી તેમાંથી ચાર ભાગ કરવા. દર કલાકે દહીંથી આપવું. (૩) કપુર ભાગ ૧, હાંઘ ભાગ ૨, ખરી ત્રણ ભાગ, લસણ ચાર ભાગ. ખારીક ચણા જેવડી ગોળી કરવી દહીં માથે આપવી.

૯. બાળકના માથામાં ઘાંટી પડે છે તેનો ઉપાય—(૧) સરસપાના પાન, આમલસારો ગધક, ફૂલાવેલું મોરચુયુ, કયુનરની હગાર, કરંજ બી, સમભાગે એકત્ર ગાયત્રી તાજી છારામાં વાટી લેપ કરવાથી આરામ થાય છે. “અનુબ્યો છે.” (૨) જીટનાં લીંડાં, ગધિકાનાં લીંડાં, પાંચ પાંચ શેર એક માટલીમાં ભરી તેની અંદર એક વાટકો ખરોખર સરખો રહે તેમ રાખી

માટલીના મોંઢાપર વાસણ ઢાંકવું, તેની હવા બહાર ન જાય તેટલા માટે માટીથી કે ધજીની કણકથી પૂર બંધ કરવું. પછી ઉપરના વાસણમાં પાણી નાખવું. અને માટલી નીચે અગ્નિ પ્રગટાવવી અને તેનું જોર બે પહોર સુધી રાખવું. અગ્નિ ઠંડો થયે હળવેથી માટલી હેઠે ઉતારી ઉપરનું વાસણ ઉપાડી અંદરના વાટકામાં જે ચૂવેા હોય તે લગાવવું. આથી ખચ્ચાનું તમામ પિત્ત, ખરજનું, આદી ખાજ વગેરે નાશ થાય છે. મેં ખાસ અનુભવેલો છે. અનુભાવવા વિનવવામાં આવે છે. ધાંડી, એટલે નાના ખાળકોને કે દસ વરસની અંદરના છોકરાંઓનું માથું સડી પડે છે અને પાચનમય થઈ જાય છે તે.

૧૦ ખાળકોની ઇંદ્રીના ધુમટાનો સંકેત—હરદમેશ ચાર કલાકને અંતરે ઇંદ્રિ ખરાખર ઝાલી ઝાલનારે મ્હોંમાં પાણી ભરી તે પાણીની ફૂંક મારવી; જેથી આંકે રોજની અંદર આરામ થઈ જશે અને ધુમટાનો સંકેત દુર થઈ જશે !

૧૧ ખાળકોનો અતિસાર, મરડો લોહીખંડમાં—કપાય ખીલીનો ગર્ભ આપવો.

નૈસર્ગિક નિવાસ અને તેથી થતા અમુલ્ય ફાયદા.

(લેખક :- શ્રી ચિન્મય વેદ, શ્રી ઐયો હજારું વર્ગ-ખિંદા.)

મંગલં. પરમાત્મા અને સદ્ગુરુ અને. પવિત્ર આયુર્વેદિક મહાત્માઓના ચરણાવિંદમાં પ્રેમપૂર્વક બક્તિથી નમન કરી આ લઘુલેખનો આરંભ કરું છું.

કુદરતના નિકટ સંગમાં જેઓ રહે છે તેઓ ભાગ્યશાળી ગણાય છે. ગામડાના લોકો શહેરી લોકો કરતાં બેહદ ભાગ્યશાળી છે. આરોગ્ય, સુખ, અને લક્ષ્મીનો એક સરખો લાભ નૈસર્ગિક નિવાસ કરવાવાળા ભોગવી શકે એવું કહીએ તો અતિશયોક્તિ ન કહેવાય !

શરીર અને મન ગામડામાં નિરોગી રહે છે. નૈસર્ગિક નિવાસ ગાળવાથી ચીર અને ભાગ્યવંત આયુષ પ્રાપ્ત થાય છે તેનાં કારણો. (૧) વસ્તી સમુદ્ધ થોડા હોવાથી, ત્યાંની હવા સ્વચ્છ અને જીવનશક્તિને ફળપ્રદ અર્થાત્ પુષ્ટિપ્રદ હોય છે. (૨) ગામડામાં ફક્ત સાદો અને સુક્રો ખોરાક મળી શકે છે. તેથી શરીર નિરોગી રાખવામાં સાલજૂત બને છે. (૩) શહેરમાં ઉત્તેજક પદાર્થ જેવા કે, મીઠાઈ, બજીયાં, તરેહ તરેહની તરકારી, મરી મસાલાથી ઉત્તેજિત કરેલ વગેરે તૈયાર મળે અને તેથી પિત્ત મૂત્રાદિ રોગો જન્મ પામે અને આયુષ્ય ક્ષય થાય છે. (૪) નૈસર્ગિક નિવાસ થી હમેશાં ખુલ્લી હવાનો પુરતો લાભ ઉભય રીતે મળે છે. તેમજ તેઓ તે લાભ સાથે મહેનત (મજુરી) વગેરે કરે છે, તેથી અમૂલ્ય લાભ થાય છે. (૫) શાન્તિ, આનંદ, સંતોષ વગેરે ગુણ, આયુષ્યવર્ધક કહેવાય છે. તે નૈસર્ગિક નિવાસમાં પ્રાધાન્ય રીતે ભોગવાય છે. (૬) શહેરમાં અનીતિ, બિચાર, દુરાચાર, વગેરે લક્ષણ ધણાંજ જીવન શક્તિનો ક્ષય કરે છે. અને તેને લીધે યુવાન તથા મોટા માણસો પર ખરાબ છાપ પડી તેમના જીવન ક્ષયનું કારણ બને છે. અને એવાં કારણો બનવાથી રોગી થવાય તેનો પ્રત્યાઘાત થાય છે. તેથી શરીરના મર્મસ્થાનો તેમાં મુખ્યત્વે કરીને તંતુ-માળા તૂટી જાય છે, ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે. અર્થાત્ ધણાંજ રોગો જન્મ પામે છે. જેથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે અને ડાયા માટીરૂપ થાય છે. સમગ્ર વાંચકજી તમે શહેરી નિવાસ તરફ નજર તો કરો ! અને પેલાં નૈસર્ગિક નિવાસ તરફ નજર કરો ! બેમાંથી કયેરકર કયું ? એ બે વચ્ચે કેટલો તફાવત ? વાસ્તવિક રીતે બેમાં ધણાંજ તફાવત જમીન આસમાન જેટલો છે. નૈસર્ગિક નિવાસ ભોગવવાથી દીર્ઘ-

યુધી થવાય છે. એ મહાન સૂત્ર દરેક વાંચકવર્ગે પોતાના ખ્યાલમાં (મગનમાં) ખરાબર દસાવું જોઇએ. કારણ કે તે અતુલ્ય સિદ્ધ છે. અને આ વાંચકવર્ગમાંના ધણા લાગતે અતુલ્ય થયે હશે. દીર્ઘાયુધી પુરુષોની સંખ્યામાં જે સૌથી મોટી વયે રામચરણ થયા છે તેઓ પોતાની જીંદગી સર્વ રીતે નૈસર્ગિક નિવાસમાં જ ગાળતા હતા એમ ખાતરી છતી ઠોડી કહેવું પડે છે.

નૈસર્ગિક નિવાસ મનુષ્યનું મૂળ અને સ્વાભાવિક મનાય છે. તેમ છતાં હાલના આધુનિક કાળમાં નૈસર્ગિક નિવાસ છોડી શહેરમાં વસવાતું લોકો ખુબ પસંદ કરે છે એ શોચનીય જ છે. તેમજ પોતાનાં છોકરાં ભણાવવાની ખાતર શહેરમાં રાખે છે. આ પ્રમાણે ધણાં કારણોને લઈ શહેરી જીંદગી ભોગવવાતું લોકો પસંદ કરે છે તે અફસોસની વાત છે. નૈસર્ગિક નિવાસનું ખરું સુખ છોડી દઈ, શહેરમાં જઈ વસતું એ એક દુઃખનો ટોપલો સાથે ચૂકવા જેવું છે. પરંતુ આપણા કૃષિકારની હાલની ગરીબ અને દુઃખી સ્થિતિને લીધે એમ કરવું પડે તેમાં શી નવાઈ. પ્રાચીનકાળના ઋષિઓ દુરસદનો વખત નૈસર્ગિક નિવાસમાં ગાળતા અથવા તીર્થ સ્થળમાં ગાળતા. અસલના વિદ્વાનો રાજદારી પુરુષો તથા દરેક અમલદારો અવકાશનો સમય પોતાને ગોઠતાં નૈસર્ગિક વતનમાં ગાળતા હતા એવું ધણું જ જોવામાં આવે છે અને એ પ્રમાણે આલતાં અવસ્ય દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ નૈસર્ગિક નિવાસ યુગરવાધી દીર્ઘાયુષ મળે છે, એ દરેકને લક્ષમાં લેવાતું છે. તેથી તનમનની આરોગ્યતા રહેવાથી સગીન લાભો મળે છે. સ્વચ્છ હવા કસરત અને પ્રયુક્ત મનરૂપી અમૃતપાન વગેરે નૈસર્ગિક નિવાસમાં મળી શકે છે. આવા અમૃતરૂપી પાનથી શરીરનું પુનર્જીવન દરવરસે સંપૂર્ણ થવાથી આયુષ્ય ચીર અને ટકાઉ અને છે. કદાચ આર્થિક સ્થિતિને લઈ શહેરમાં નિવાસ કરવો પડે તો “ મિતાહાર ” દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

મોનશોખને ખાતર નહિ પરંતુ કેવળ હુધાની ખાતર ઇશ્વર પ્રસાદીથી મળેલાં અન્નનો ઔપદ્ય પ્રાદક પ્રાણુ (જીવન બળ) ટકાવી રાખવા માટે સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી રોગોની વૃદ્ધિ થઈ શાંતિનો ભંગ થાય છે. જેટલો ખોરાક સંહન પાચન થઈ શકે તેટલો ખાવો જોઈએ. તેનું પ્રમાણ—એ ભાગ અન્નના લેવા, એક ભાગ પાણીનો લેવો જોઈએ, એક ભાગ પવન સાફ ખાલી રાખવો જોઈએ. ખાવાનું ખરી શકે તો સાંજના ત્રણ પાંચ વાગ્યા સુધીમાં એક વખતનું પ્રમાણ આંધવાથી અવસ્ય ફાયદો મળે છે. રાત્રિના ભાગમાં કેવો ખોરાક ન લેવો જોઈએ એ વિષે જનમતે જે નિયમ આપ્યો છે તે મને ખુબ વાસ્તવીક લાગે છે.

ખરી શકે તો નૈસર્ગિક ખોરાક એટલે ફળાહાર ખવાય તો અધિક શ્રેયસ્કર છે. આ બાબત શ્રીમાન સાક્ષાત્ ધન્વન્તરિ સ્વરૂપ ભોગીલાલભાઈ ધણું લખી ગયા છે, જેથી સર્વ કોઇને યાત હશે એટલે મૂળ વાતખર આવી ઘઉં, ચોખ્ખા, જવ, સાડી, સામો, ફાફ, ધી, પરવર, પચેનસ, મુરણ, રતાળુ, મગ, દુવેર, (શાકર, ખાંડ, વગેરે યોડાં) વગેરે યોગ્ય યોડા પ્રમાણથી ખાવાં અને તે યુખ ચર્વણક્રિયાથી ખાવાં.

અતિથય ખાટા, કડવા, તીખા, તમતમા, તેલવાળા, ફુંગળા, હિંગ, અહલ વગેરે જે પૌષ્ટિક કહેવાય છે તે યોડા લેવા જોઈએ. સખળ હું તો સાત્ત્વિક રીતે દુરત પચી જીવન શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરનાર પદાર્થોને પુથી અર્પેનાર માતું છું. તો પછી મારા વડીલો કે ભાઈઓ સર્વને વિદ્યાપના છે કે સર્વ રીતે નૈસર્ગિક નિવાસ અને નૈસર્ગિકખોરાક તરફ મન વાળવા તરફી લો.

દવાઓનું દેવાળું.

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

વ્યાધિનાં લક્ષણો અને તેને શરીરમાં દાખી દેવા માટે વપરાતી દવાઓ વિષે વિવેચન અ-
નેકવાર થઈ ગયાં છે, અને થાય છે. દાખલા તરિકે એ એક વર્ષ ઉપરનું મુંબઈમાં મળેલ મેડી-
કલ કોન્ગ્રેસમાં વ્યાધિઓ અને તેમને દાખી દેનારી દવાઓ વિષે મુંબ્યાબંધ નિબંધો વાંચવામાં
આવ્યા હતા. તેજ પ્રમાણે વળી હાલ યોડાજ વખત ઉપર અમેરિકામાં “અમેરિકન મેડીકલ
એસોસિએશન” ની મીટીંગ મળી હતી જે વખતે પ્રોગ્રામમાં ૭૦૦ નિબંધો જાહેર થયા હતા,
જે દવાઓના અનિશ્ચિતપણાને ચોખ્ખો અને પુરતો પુરાવો છે !

માત્ર એકજ વૈદ્યશાસ્ત્ર મંડળીની વાર્ષિક સભા વખતે ૭૦૦ નિબંધ વ્યાધિ અને દવાઓ વિષે
રજૂ થયા એનો જો કોઈ અર્થ હોય તો તે એજ કે ડૉક્ટરો ગાંધીદાસોની પેઠે શમ્પોમાં બહુ
ચરા છતાં કામમાં અતિ અધૂરા છે.

દવાઓ અને દાકતરો વધતાં જતાં હોવા છતાં રોગો મૂળમાંથી નહિ મટવાથી દુનિયાં દરદી-
ઓથી ઉભરાઈ જવા લાગી છે, અને તેથીજ તે દરદોને દે કરવા માટેના ઉપાયો માટે ઉપર તજ
થઈ રહી છે. અને તેની આ અતિ આતુરતા, વલખાં, અને ગભરાટમાં તેની બુદ્ધિ બહાર મારી
જવાથી ખૂંડે શું અને ખોડું શું તેના વિવેક તે કરી શકતી નથી, અને તેથીજ દર વર્ષે બહાર
પડતાં દવાઓનાં કરોડો મણુ પુસ્તકો—અરે, ચોચાં—દોગટ ઉઘલાવવાની અને વાંચવાની માથાતોડ
મજુરી કરી મરે છે ! અને આટલું ગદ્દા વેતર કરીને જે વાંચ્યું તેને આચારમાં મુકી જોતાં મ-
નુષ્ય જાતનાં સર્વે દરદો ક્યાં દે થયેલાં અને સમાજ આરોગ્યની ભૂતિ બનેલી જણાય છે ? ઉ-
દાહરણ તરીકે છે કે The proof of the pudding is in the eating thereof. ઉદાહ-
રણું બહારથી ગમે તેટલું સાફ દેખાતું હોય પરંતુ તેના ઉત્તમ યા અધમ સ્વાદની ખરી પરીક્ષા તો
આખી જોવાથીજ થાય છે. તેના ઉત્તમ સ્વાદ વિષે કરેલાં લાંબાં લાંબાં કરોડો ભાષણોમાં તેને
જરાક આખી જોવાથી ધૂળ મળે છે.

દરઅંકવાડીએ કે મહિને બહાર પડતાં ઇંગ્રેજ વૈદકનાં ચોપાનીયાં વાંચી જુઓ તો તમને
જણાશે કે તેમાં કોઈ ને કોઈ “કોલ ટાર” માંથી બનાવેલી દવા કે ગંદા પરમાંથી બનાવેલી
સ્સીનાં બળુગાં પુકેલાં હશે. અરે, વર્ષના ૩૬૫ દિવસમાંથી દરરોજ તમારે એકજ રોગને માટે નવી
નવી દવા વાપરવી હશે તો તે ધણીજ સહેલાઈથી મળી શકશે. પરંતુ “રામબાણ” દવા ક્યાં !
રામનું બાણ તો રામ સાથેજ રહ્યું ! એકજ અંદ્ર અધકારતો નાશ કરે છે. પણ કરોડો કે અબજો
તારા એકલા મળવાથી તે કામ થઈ શકતું નથી. અબજો જેટલા આગીયા કીડા એકલા કરવાથી
સૂર્ય જોવા પ્રકાશ મેળવી શકતો નથી. કરોડો મૂર્ખાઓ એકી કરવાથી કહાપણ બડી શકાતું
નથી. અધકારના અનેક સમુહ એકત્ર થતાં તેમાંથી પ્રકાશ ઉદભવતો નથી. એકજ રોગ માટે
સેંકડો દવાઓ બનાવનાર વૈદકનાં પુસ્તકોના લેખકોને તેમાંથી એકે દવાપર પૂર્ણ—અરે જોવા તેવો
પણ—વિશ્વાસ હોતો નથી, એ સ્પષ્ટ છે. અને તેનો સ્પષ્ટ પુરાવો વધતા જતા રોગો અને રોગી-
ઓનાં અસહ્ય દુઃખો છે.

દવાઓ બનાવનારા એટલે ‘કેમીસ્ટો’ અને ‘ડ્રગીસ્ટો’ બહુ કાબેલ હોય છે. દરદીઓ અને

દાકતરો પોતે પણ આત્યાર લગીમાં બહાર પડી ચૂકેલી દવાઓ વાપરી ચૂકીને નિરાશ થઈ, છેવટે દવાઓના નખુંસકતવથી—નિર્વાર્ધિતવથી માહીત ન થઈ જાય, અને પોકળ તેમનું ઉધાડું ન પડી જાય માટે દરરોજ નવી ને નવી દવાઓ તેઓ શોધી કાઢીને તેના કદપીત ગુણોના ગાનથી—બધુગાંથી દાકતરોના કાન અને ગગનને ગમ્મથી ચૂકે છે, તે ઉપરાંત તેવી દવાઓના નમૂના વિના મૂલ્યે અને વગર ટપાલ ખર્ચે મોકલીને તેવી લાંચ વડે તે તે દવાઓ વાપરવાની બલામથુ કરવા દાકતરોને લોભાવે—કહો કે—દરજ પાડે છે.

દવાઓ સિવાય કુદરતી ઉપચારોથી વ્યાધિ મટાડવાની પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે દુઃખ નિવારણ કરવા તરફની હાલતા આપણા દેશના ડોક્ટરોની બેદરકારીને લીધે, તથા ધણા ખરા ડોક્ટરો તો દરરોજ નવી નવી નિકળતી દવાઓના કહેવાતા ચમત્કારિક ગુણોની ખોટી બડા-હાઓ વાંચી-સાંભળી તેવી દવાઓની જળખાંથી કદી છુટવા પામતાજ નથી, અને તેથી દક્ષ દવાઓના ઉપયોગ વડેજ દરદોને દફે કરવાને મથ્યા કરે છે, જેનું સ્પષ્ટ પરિણામ એ આવ્યું છે કે અકાળ મૃત્યુઓની સંખ્યા અને વ્યાધિઓની પ્રબળતા તથા વેદનાઓ અસ્ખલીતપણે વધેજ જાય છે.

દવાના હિમાયતીઓ કેટલીકવાર એવી દલીલ રજૂ કરે છે કે, “ઔષધિશાસ્ત્ર હજી અપૂર્ણ છે, પરંતુ દિવસે દિવસે થતી જતી નવી નવી શોધોથી તે સંપૂર્ણ બની રોગ માત્રનો નાશ કરવામાં સફળ નિવડશે.” પણ આ માન્યતા મિથ્યા છે, અને તેમની નવી નવી દવાઓની મનુષ્યની કીમતી જીંદગીઓ ઉપર થતી અજમાયશ બહુજ મોંઘી પડી જાય તેવી છે. ઓછામાં ઓછાં બેહજાર વર્ષથી ‘અંશે-પેથોક’ દવાઓની અજમાયશ થતી આવી છે, અને તેટલા વખતમાં કેટલાંએ કરોડ સ્ત્રી પુરુષ અને બાળ-કોની અમૂલ્ય જીંદગીઓનો ભોગ આપણે હશે, તેની ગણતરી કાંઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે તેમ નથી. આવાં કારણથીજ અંગ્રેજ કવિ બાયરને ઔષધિશાસ્ત્રને Destructive Art of Healing એટલે “વિનાશકારક અથવા સંહારક ઉપચારશાસ્ત્ર” નો ઇલાખ આપ્યો હતો. અને “સ્ટ્રી ઓફ મેડીસીન” નામના વૈદક ગ્રંથનો કર્તા પ્રખ્યાત ડોક્ટર જહોન મેસન શુડ એમ. ડી., એફ. આર. એસ. ને પણ દિલગીરી સાથે છતાં ખરા અંતઃકરણથી કણુલ કરવું પડ્યું હતું કે “Medicines have destroyed more lives than war, pestilence and famine combined. હુનિયાંની સર્વ લાડાહાઓ, મહામારીઓ અને દુષ્કાળને લીધે જેટલાં મનુષ્યોનો નાશ થયો હશે તેના કરતાં વધારે સંખ્યાખંધ મનુષ્યોનો સંહાર દવાઓથી થયો છે. તેવીજ રીતે જમિવિખ્યાન સરજન સર અંસ્ટલી કુપરે પણ કણુલ કયું હતું કે, The Science of medicine is founded on conjecture, and improved by murder “ઔષધિશાસ્ત્રનો પાયોજ માત્ર ખાલી તર્ક ઉપર રચાયેલો છે, અને મનુષ્યોના સંહારથી તેમાં સુધારો થતો રહે છે.”

આવા આવા સેંકડો અભિપ્રાયો સત્યપ્રિય અને અતિ કુશળ ડોક્ટરોના છે જે બધા અને ઉતારવાની જરૂર નથી. કારણ વાંચકોને એટલું તો સમજાઈ ગયું હશે કે, જે વિદ્યાએ ઓછામાં ઓછાં બેહજાર વર્ષ માત્ર અજમાયશ કરવામાં કાઢ્યાં છે, અને તેવી અજમાયશ કરવા જતાં કરોડો અને અમળે મનુષ્યોના અમૂલ્ય જીવ લીધા છે, અને છતાં હજી તેનું અનિશ્ચિતપણું અને સંહારકપણું જેવું ને તેવુંજ રહ્યું છે—અરે કદાચ ધણુંજ વધી ગયું છે—તેવું દવાઓનું શાસ્ત્ર કદાચ હુનિયાંને ન મળ્યું હોત તો બહુ સાફ. પણ જૂતકાળ બદલવાને આપણે કેવળ અસમર્થ છીએ, તેથી તે ખોટો વિચાર દૂર કરી, જૂતકાળે આપણને જે અમૂલ્ય શિખામણ આપી છે તેનો ઉપયોગ કરી હવેથી જો આપણે તંદુરસ્ત રહેવા અને રોગો મટાડવા માટે દક્ષ કુદરતોજ આશ્રય લેઈ દવા માત્રને નિર્ધાનથી આપીશું તો જ ઈશ્વરે આપણને આપેલી છુદિના આપણે ઉપયોગ કર્યો ગણીશો.

આ વાતને સર્વ અનુભવી, સસવાદી, અને નિઃસ્વાર્થી પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોનો ટેકો છે. દાખલા તરીકે "અમેરિકન એકેડેમી ઓફ મેડીસીન" ના માથે વાઇસ પ્રેસીડન્ટ અને "હૃદય કચ્છર" નામના જાણીતા અમેરિકન વૈદકના માસિક પત્રના અધિપતિ કુશળ પ્રખ્યાત ડૉક્ટર એલ્મર લી, એમ. એ., એમ. ડી., પોતાના માસિકના જાન્યુઆરી ૧૯૧૨ ના અગ્ર-લેખમાં જણાવે છે કે The reform in treatment, - so long as dependence is placed upon a belief in drugs to arrest and remove disease, will be slow, insecure and disappointing "જ્યાં સુધી દવાઓ રોગોને આગળ વધતા અટકાવી તથા મટાડી શકે છે એવી (ખોટી) માન્યતા ઉપર અવલંબન રાખવામાં આવશે ત્યાં સુધી રોગોના ખરા ઉપાય વિષેના શાસ્ત્રમાં સુધારો વધારો ધણે જ થીશે, અનિશ્ચિત પ્રકારનો અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરનારો રહેશે."

ડૉક્ટર સી. ડી. પશુ જણાવે છે કે, Our chiefest hopes of medical reform at present exist in the *outer* educated public. It is a sad, but humiliating confession. "વૈદકશાસ્ત્રમાં ખરા સુધારો વધારો થવાની આપણી આશાઓનો મુખ્ય આધાર હાલમાં તો વૈદક ધંધાની બહારના કેળવણી વર્ગ ઉપર રહેલો છે. આ એક દિલગીરી ભરેલી, અને આપણું ડૉક્ટરોને નામેશી ભરેલી, છતાં કબુલ કરવી પડે તેવી વાત છે."

દવાઓથી દરદી મટતાં નથી ત્યારે ડૉક્ટરો બહાનાં એવાં બતાવે છે કે, આપણામાં આવેલી દવા રોગને બંધબેસતી નહોતી, અથવા તો તેનો 'ડોઝ' એટલે માત્ર બરાબર નહોતી, અથવા તો કોઈ એવીજ આકસ્મિક ભૂલ થવા પામી હતી.

બાધિઓના ઔષધોપચાર માટે કેમીસ્ટોએ શોધી કાઢેલી દવાઓની સંખ્યા અસાર સુધીમાં જ બેઠક વધી જઈને (ડૉક્ટર એલ્મર લી, એમ. એ., એમ. ડી., ના અભિપ્રાય પ્રમાણે) ૭૫૦૦૦ પોણા લાખ જેટલી થઈ રહી છે. હવે આ બધી દવાઓના ગુણો વાંચવા એસીએ તો તે સર્વ અદ્ભુત પ્રકારના અને અકસીર વર્ણવવામાં આવેલા હોય છે. એક ડૉક્ટર એક દવાને વખાણે છે તો બીજો બીજી દવાઓને વખાણે છે. આવા અનિશ્ચિતવણી વચ્ચે પોણા લાખ જેટલી દવાઓની મોટી સંખ્યામાંથી એક દરદીના દરદ માટે કોઈએક ખરી દવા પસંદ કરવાનું મહા સુરહેલ, કહો કે અશક્ય, કામ છે. અને તેથી અસંલગ્ન એક પછી એક દવાઓ દરદીનાપર હાકતર અજમાવતા રહે છે, અને છતાં દરદીને બંધબેસતી દવા અપાઈ છે કે કેમ તે વિષે તો હાકતરને હમેશાં શંકા-શીલ જ રહેતું પડે છે. ઔષધીશાસ્ત્રનો જન્મજી ઉડો અભ્યાસ કરેલો છે તેવા ડૉક્ટરોની આ સ્થિતિ છે, પરંતુ "સુંઠ ને કાંકરે ગાંધી" જેવા વૈદ ડૉક્ટરોની વાત તો ન્યારીજ છે. અજ્ઞાન એજ તેમનું નિર્ભેદ કવચ હોવાથી તેઓ તો Cock-sure rashness અથવા અવિચારી સાહસિકતાથી, ઠંડે પેટે અને વગર ગુચ્ચાંડે ગણી ગાંડી થોડીક દવાઓ ને તે દરદ ઉપર આપ્યા કરે છે.

લગભગ એક લાખ જુદી જુદી દવાઓમાંથી કયી દવા અને કેટલા પ્રમાણમાં આપવી તેનો નિર્ણય કરવાનું દરેક માણસના પોતપોતાના તરંગ ઉપર છોડી દેવામાં આવશે ત્યાં સુધી, ભૂતકાલના અનુભવ ઉપરથી આપણે અનુમાન કરીને કહી શકીશું કે, આ નવા જમાનાની વિવિધ આશરૂપ અને કોરોડો દરોહથી રીખાતાં અનેક દરદીઓના મોક્ષરૂપ સર્વોત્કૃષ્ટ, બુદ્ધિપ્રધાન, અને નિર્દોષ ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો આવિર્ભાવ અને પ્રચાર જગતમાં થઈ શકશે નહિ.

હાલમાં તો હજારો દવાઓ બજારમાં વેચાતી અને ડૉક્ટરોનાં કમાટોમાં ભરેલી હોવા છતાં, કદી નિષ્ફળ ન જાય એવી દવા એક પણ રોગ માટે જડી નથી. જ્યાં એકજ રોગ માટે આવી

પંચાત છે ત્યાં નવી નવી નિકળતી દવાઓ અને દરદો વિષેના પ્રયોગોનો પાર આવશે એવી આશા રાખવી એ ફેગટ છે. સુખ અને સ્વાસ્થ્યનો માર્ગ બીજાજ દિશામાં છે. અને તે માર્ગ કંદરત દેવીના સુખદ વરદ આશ્રમ તરફ આપણને દોરી જાય છે. -

દવાઓનાં બંધારણ, બનાવટ, ગુણદોષ, અનુપાન, માત્રા, અને મિશ્રણ આદિ બાબતો શી-ખવામાં અને અનુભવથી જાણવામાં વૈદ-ડોક્ટરોની જીંદગી પુરી થવા આવે છે, અને છતાં આ-ટલો બધો અયાગ પરિશ્રમ માત્ર એરી દવાઓ વિષેની માહિતી સંપાદન કરવા પાછળ ! એના કરતાં કરોડ ઘણા વધારે મહત્વના વિષય, જેવા કે યોગ્ય ખાનપાન, તન, મન, વસન અને પરિવે-ષ્ટન (environment) ની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા, વ્યાધિહર વ્યાયામ, બલપ્રદ અને જીવનપ્રદ દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ અને સ્વચ્છ હવામાં કરવાના સંધ્યા સમયના પ્રાણાયામ, હોમ અને ઇશ્વરોપા-સના—આ સર્વના આત સખળ સુખપ્રદ, બળપ્રદ અને તનમન તથા વાતાવરણને વિશુદ્ધ કરવાના અદ્ભૂત ગુણોનો શાસ્ત્રીય (Scientific) અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર દુનિયામાં થાય તેવો બોધ વ્યત તથા લેખન વડે કરવામાંજ જીવન ગાળનાર વૈદ ડોક્ટરો બહાર પડે તો જગતનું હાલના કરતાં કેટલું વધારે હિત સંધાય ? !

વળી બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સાજા થવા, તાજા થવા, જાડા થવા, પાતળા થવા, સુંદર થવા, સરાક્ત થવા, વાંઝીયાં ઘેર પાસણું બાંધવા, કે મડદાને જીવતાં કરવા—જેને તેને માટે દવાઓ દવાઓ અને દવાઓજ વાપરવી જોઈએ એવું લોકોના મગજમાં ખરાબર ફસી જાય તેવા સર્વ પ્રકારના સંજોગો ઉભા કરવામાં અનેક સ્વાર્થિ અગર તો અજ્ઞાન લોકો કમર કસીને મંડી પડ્યા છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિ, વ્યાધિનિવારણ, દીર્ઘાયુ, અને ખૂબસુરતી મેળવવાના બીજા ખરા અને ઉત્કૃષ્ટ મ્દાને છે એ વાત તરફ પ્રભવર્ગનું ધ્યાન સરખું ખેંચવાની કોઈ દરકાર કરવું નથી, તેથી આખો દેશ સૂક્ષ્મ જંતુઓને વ્યાધિનાં અને મરણનાં કારણો ગણી મૂર્ખતાથી “હાક” કે “મકોડાની કોડી” થી બહીતાં બાળકોની માફક ભયભીત અને ઉપર તળે થઈ રહ્યો છે ! શું આ વીસમી સ-દીનાં મનુષ્યોનો સમૂળગો સંહાર કરવાના હેતુથી રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓરૂપી રાક્ષસોને ઇશ્વરે હા-લમાં નવાજ પેદા કર્યા છે ? જે તેમ ન હોય તો પછી આજકાલની અનેક રસીઓ, ‘એન્ટી-ટોકસીનો’, અને ‘ઇનોક્યુલેશનો’ નું નામ નિશાન પણ જે જમાનામાં નહોતું, જે જમાનામાં નવાં જન્મેલાં બાળકોનાં લોહીમાં રોગી ગાયોનાં અને ઘોડાનાં પડતી રસીઓ દાખલ કરવામાં આવતી નહોતી તે જમાનાઓની મનુષ્ય જાતનો બચાવ આવા કહેવાતા બપંકર જંતુઓથી ક્યાં સાધવો વડે થયો હતો તે કોઈ કહેશે ? અહીં વાત તો એ છે કે તે જમાનાના લોકો સારી રીતે સમજતા હતા કે શરીરની અંદર બહારની ચોખ્ખાઈ એજ સર્વ પ્રકારના જંતુઓથી રક્ષણ મેળ-વવાનું સર્વોત્તમ કવચ છે; અને તે માટે તેઓ સાદા પવિત્ર ખાનપાન, અંગ મહેનત, હોમ હવન, ખુદ્દી હવા, અને પ્રસન્ન ચિત્ત વડે થતી ઇશ્વરોપાસના આદિ સાધનો વડે બાહ્યબળતર વિશુદ્ધિ મેળવીને નિર્ભય, પ્રસન્ન, બળવાન, અને દીર્ઘાયુથી અષ્ટ રહેતા હતા. દુર્ભાગ્યે હાલમાં આ સ્થિતિ પલટાઈ ગઈ છે, અને સિંહનાં બાળકો શિયાળવાંથી, ગ્રાણી માનમાં સર્વોત્કૃષ્ટ ખુદિસંપન્ન મનુષ્યો આંખે પણ જોઈ શકાય નહિ તેવાં બિચારાં સૂક્ષ્મ જંતુઓથી બહીયે અને ચરધરે છે !! મૂર્ખતા અને મૂંઝાની હદ આવી ગઈ છે !

અમેરિકામાં આવેલી “હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલ” ના સન ૧૮૯૧ ના વિદ્યાર્થીઓના કલા-સની સમક્ષ જાણીતા લેખક પ્રોફેસર ડોક્ટર ઓલીવર વેન્ડેલ હોમ્સ (Prof. Dr. Oliver

Wendell Holmes) પૂજ્ય વિચાર પૂર્વક શ્રાંતિ થયે નીચેનાં ચીરસ્મરણીય અને સત્ય વચનો ઉચ્ચાર્યા હતાં કે:—

The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankerous materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the prison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation, “ઔષધિશાસ્ત્ર” કાળું કલંક પેલા ગંજવર આત્મસુંઝમને આલારી છે, જેને અતુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણુધાતુક ઝેરોને બહાર ખોદી કાઢવામાં આવ્યાં છે, અરાઢભાર વનસ્પતિની અલાબલાઓ તેમના પરથી ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવી છે, પ્રાણીઓનાં મલીન આંતરણમાંથી નર્દ ઉસરીને કાઢી લેવામાં આવ્યું છે, સાપ વીંછી જેવાં ઝેરી પ્રાણીઓની ઝેરથી ભરેલી કોથળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોવી લેવામાં આવી છે અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી ગંદી વ્યુચ્છા ઉપજાવે તેવી બલાઓ મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાતકારથી હુસેલી—રેડી દવામાં આવે છે તેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તેઓ બિચારાં શરીરબંધારણના, ખાનપાનના, અગર તો પ્રાણુપ્રોત્સાહ સંબંધીના કોઈ દોષથી રિખાતાં હોય છે!!!”

ઔષધિશાસ્ત્રમાં કાર્ય કારણનો ઘણી વાર વિપર્યાસ થયેલો જોવામાં આવે છે, કારણ કે વિદ્વાન ડૉક્ટર એડમર લી., એમ. એ., એમ. ડી. કહે છે તેમ Those practioners who depend upon chemicals for the cure of the patient are never certain, which is the symptom of disease and which that of the drug. “જે ડૉક્ટરો દરદીને સાજો કરવા માટે રસાયણિક દવાઓ ઉપર આધાર રાખે છે તેઓ કદી પણ ખાતરી નહીં થકતા નથી કે, દરદીના શરીરમાં જણાતાં અચુક અચુક ચિન્હો તે રોગનું પરિણામ છે કે તેને ખવરાવેલી દવાઓથી પેદા થયેલાં છે.”

ઉપરનાજ મતને ટેકો આપનાં અને વધારે સ્પષ્ટ કરતાં કેટલાંક પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પુસ્તકોના કર્તા ડૉક્ટર એડવર્ડ હૂકર ઇચર્ક, એમ. ડી. “ધી ટુ સાયન્સ ઓફ લીવીંગ” નામના ગ્રંથના પૃષ્ઠ ૩૨૧ પર લખે છે કે How is a physician to distinguish the irritation of a blister from that caused by the inflammation it was meant to cure? How can he tell the exhaustion produced by his evacuations from the collapse belonging to the disease they were meant to cure? “સોજો મથાડવાને માટે બ્લીસ્ટર માર્યા પછી જણાતો દાઢ તે સોજાને લીધે છે કે બ્લીસ્ટરને લીધે છે તે જણવાનું ડૉક્ટરની પાસે શું સાધન છે? તેજ પ્રમાણે દરદીને વમન-વિરેચનની દવાઓને લીધે પેદા થતી ક્ષીણતા કે અશક્તિ, અને તે દવાઓ જો રોગને માટે આપવામાં આવી હોય તે રોગનેજ લીધે થતી ક્ષીણતા કે શક્તિપાતઃ ને ઠાકતર એક બીજાથી શી રીતે પારેખી શકશે?”

જનસમાજમાં કોણ જાણે ક્યાંથી એવી માન્યતા ભરાઈ બેઠી છે કે, બ્યાધિનાં લક્ષણો ફેરવી

પંચાત છે ત્યાં નવી નવી નિકળતી દવાઓ અને દરદો વિષેના પ્રયોગોનો પાર આવશે એવી આશા રાખવી એ ફાગટ છે. સુખ અને સ્વાસ્થ્યનો માર્ગ બીજો જ દિશામાં છે. અને તે માર્ગ કુદરત દેવીના સુખદ વરદ આશ્રમ તરફ આપણને દોરી જાય છે.

દવાઓનાં બંધારણ, બતાવટ, ગુણદોષ, અનુપાન, માત્રા, અને મિશ્રણ આદિ બાબતો શી-ખવામાં અને અનુભવથી જાણવામાં વૈદ્ય-ડોક્ટરોની જીંદગી પુરી થવા આવે છે, અને છતાં આ-ટલો બધો અથાગ પરિશ્રમ માત્ર ઝેરી દવાઓ વિષેની માહિતી સંપાદન કરવા પાછળ ! એના કરતાં ઠેરડ ધણુ વધારે મહત્વના વિષય, જેવા કે યોગ્ય ખાનપાન, તન, મન, વસન અને પરિવે-ષન (environment) ની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા, વ્યાધિદર વ્યાધામ, બલપ્રદ અને જીવનપ્રદ દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ અને સ્વચ્છ હવામાં કરવાના સંધ્યા સમયના પ્રાણાયામ, હોમ અને ઈશ્વરોપા-સના—આ સર્વના આત સખળ સુખપ્રદ, બળપ્રદ અને તનમન તથા વાતાવરણને વિશુદ્ધ કરવાના અદ્ભૂત ગુણોનો શાસ્ત્રીય (Scientific) અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર દુનિયામાં થાય તેવો બોધ વચન તથા લેખન વડે કરવામાં જીવન ગાળનાર વૈદ્ય ડોક્ટરો બહાર પડે તો જગતનું હાલના કરતાં કેટલું વધારે હિત સંધાય ? !

વળી બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સાંજ થવા, તાજ થવા, જડા થવા, પાતળા થવા, સુંદર થવા, સશક્ત થવા, વાંઝીયાં ઘેર પારણાં બાંધવા, કે મડદાંને જીવતાં કરવા—જેને તેને માટે દવાઓ દવાઓ અને દવાઓ જ વાપરવી જોઈએ એવું લોકોના મગજમાં બરાબર ઠસી જાય તેવા સર્વ પ્રકારના રાંજોગો ઉભા કરવામાં અનેક સ્વાર્થિ અગર તો અગાન લોકો કેમર કસીને મંડી પડ્યા છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિ, વ્યાધિનિવારણ, દીર્ઘાયુ, અને ખૂબસૂરતી મેળવવાના બીજા ખરા અને ઉત્કૃષ્ટ ધ્વજાને છે એ વાત તરફ પ્રત્યર્જાનું ધ્યાન સરખું એંચવાની કોઈ દરકાર કરતું નથી, તેથી આખો દેશ સૂક્ષ્મ જંતુઓને વ્યાધિનાં અને મરણનાં કારણો ગણી મૂખનાથી “હાક” કે “મકોડાની કોડી” થી બહીતાં બાળકોની માથે લયબીત અને ઉપર તળે થઈ રહ્યો છે ! શું આ વીસમી સદીનાં મનુષ્યોનો સમૂહજો સંહાર કરવાના હેતુથી રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓથી રક્ષાસેને ઇશ્વરે હાલમાં નવાજ પેદા કર્યા છે ? જો તેમ ન હોય તો પછી આજકાલની અનેક રસીઓ, ‘એન્ટી-ટોક્સીનો,’ અને ‘ઇનોક્સિમેશનો’ નું નામ નિશાન પણ જે જમાનામાં નહોતું, જે જમાનામાં નવાં જન્મેલાં બાળકોનાં લોહીમાં રોગી ગાયોનાં અને ઘોડાનાં પરની રસીઓ દાખલ કરવામાં આવતી નહોતી તે જમાનાઓની મનુષ્ય જાતનો બચાવ આવા કહેવાતા બચંકર જંતુઓથી ક્યાં સાધનો વડે થયો હતો તે કોઈ કહેશે ? અરી વાત તો એ છે કે તે જમાનાના લોકો સારી રીતે સમજતા હતા કે શરીરની અંદર બહારની ચોખ્ખાઈ એજ સર્વ પ્રકારના જંતુઓથી રક્ષણ મેળવવાનું સર્વોત્તમ કવચ છે; અને તે માટે તેઓ સાદા પવિત્ર ખાનપાન, અંગ મહેનત, હોમ હવન, ખુસ્તી હવા, અને પ્રસન્ન ચિત્ત વડે થતી ઈશ્વરોપાસના આદિ સાધનો વડે બાહ્યાભ્યંતર વિશુદ્ધિ મેળવીને નિર્ભય, પ્રસન્ન, બળવાન, અને દીર્ઘાયુથી ચઢ રહેતા હતા. દુર્ભાગે હાલમાં આ સ્થિતિ પથટાઈ ગઈ છે, અને સિંહનાં બાળકો શિયાળવાથી, પ્રાણી માત્રમાં સર્વોત્કૃષ્ટ બુદ્ધિસંપન્ન મનુષ્યો આખે પચી જોઈ શકાય નહિ તેવાં બિચારાં સૂક્ષ્મ જંતુઓથી બહીએ અને ચરધરે છે !! મૂખના અને મૂંઢાની હદ આવી ગઈ છે !

અમેરિકામાં આવેલી “હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલ” ના સન ૧૮૯૧ ના વિધાર્થિઓના કલા-સતી સમક્ષ જાણીના લેખક પ્રોફેસર ડોક્ટર ઓલીવર વેન્ડેલ હોમ્સ (Prof. Dr. Oliver

Wendell Holmes) પૂજ્ય વિચાર પૂર્વક જ્ઞાન (યોગે નીચેનાં ચીરમરણીય અને સત્ય વચનો ઉચ્ચાર્યા હતાં કે:—

The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the prison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation, “ઔપધિશાસ્ત્રનું કાણું કલંક” પેલા ગંભીર આત્મચૂંભને આભારી છે, જેને અનુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણુધાતુક ઝેરોને બહાર ખોદી કાઢવામાં આવ્યાં છે, અરાકભાર વનસ્પતિની અલાબલાઓ તેમના પરથી ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવી છે, પ્રાણીઓનાં મલીન આંતરડાંમાંથી નર્કે ઉસરીને કાઢી લેવામાં આવ્યું છે, સાપ વીંછી જેવાં ઝેરી પ્રાણીઓની ઝેરથી ભરેલી કોથળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોવી લેવામાં આવી છે અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી ગંદી બુદ્ધિશાળી ઉપજાવે તેવી બલાઓ મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાતકારથી હુડસેલી—રેડી જેવામાં આવે છે તેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તેઓ બિચારાં શરીરબંધારણના, ખાનપાનના, અગર તો પ્રાણપ્રેરણા સંબંધીના કોઈ દોષથી રિખાતાં હોય છે!!!”

ઔપધિશાસ્ત્રમાં કાર્ય કારણનો ઘણી વાર વિપરીત થયેલો જોવામાં આવે છે, કારણ કે વિદ્વાન ડૉક્ટર એડમર લી., એમ. એ., એમ. ડી. કહે છે તેમ Those practioners who depend upon chemicals for the cure of the patient are never certain, which is the symptom of disease and which that of the drug. “જે ડૉક્ટરો દરદીને સાજો કરવા માટે રસાયણિક દવાઓ ઉપર આધાર રાખે છે તેઓ કદી પણ ખાત્રીથી જાણી શકતા નથી કે, દરદીના શરીરમાં જાણીતાં અમુક અમુક ચિન્હો તે રોગનું પરિણામ છે કે તેને ખવરાવેલી દવાઓથી પેદા થયેલાં છે.”

ઉપરનાજ મતને ટેકો આપનાં અને વધારે સ્પષ્ટ કરતાં કેટલાંક પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પુસ્તકોના કર્તા ડૉક્ટર એડવર્ડ હૂકર ડયર્ક, એમ. ડી. “ધી કુ સાયન્સ ઓફ લીવીંગ” નામના ગ્રંથના પૃષ્ઠ ૩૨૧ પર લખે છે કે How is a physician to distinguish the irritation of a blister from that caused by the inflammation it was meant to cure? How can he tell the exhaustion produced by his evacuants from the collapse belonging to the disease they were meant to cure? “સોજો મટાડવાને માટે બ્લીસ્ટર માર્યા પછી જાણીતો દાહ તે સોજાને લીધે છે કે બ્લીસ્ટરને લીધે છે તે જાણવાનું ડૉક્ટરની પાસે શું સાધન છે? તેજ પ્રમાણે દરદીને વખત-વિરેચનની દવાઓને લીધે પેદા થતી ફીજીતા કે અશક્તિ, અને તે દવાઓ જે રોગને માટે આપવામાં આવી હોય તે રોગનેજ લીધે થતી ફીજીતા કે અશક્તિ પાત: ને ઠાકાર એક ખીજાથી શી રીતે પારખી શકશે?”

જનસમાજમાં કોણ જાણે ક્યાંથી એવી માન્યતા બરાઈ બેઠી છે કે, બાધિનાં લક્ષણો ફેરવી

નાંખીને તેની જગાએ ઔપધનાં ચિહ્નો શરીરમાં પેદા કરવાની જરૂર છે, અને તેમ કરતી વખતે દરદીનું જીવનબળ કેટલું છે, અગર તો દવાની આખા શરીર ઉપર સામાન્ય અસર શી થશે તેની દરકાર કરવી નહિ ? !

મનુષ્યજાતને લાગુ પડતા સર્વે રોગો વખતસર વગર દવાએ કુદરતી ઉપચારો કરવાથી સફળતાથી મટાડી શકાય છે. જ્યારે તંદુરસ્તી જતી રહેવાથી શરીરમાં જ્યાં ત્યાં અવ્યવસ્થા અને ઉથલપાથલ થઈ રહ્યાં હોય તે સમયે પાછી દવાઓની બધા શરીરની અંદર દાખલ કરવી એ ગરબા અને ગેરવ્યવસ્થામાં ગોટાળો ઉમેરવા જેવું (To make confusion worst confounded) છે. અને તેવે વખતે શરીરના કોઈ પણ નાના મોટાં ભાગને શક્તિયાથી કાપી નાંખવો એ તો અતિ ખૂર્ખાઈ કરતાં પણ વધુ ખરાબ છે. કારણ પરમેશ્વરે શરીરમાં એક પણ અવયવ નકામો બનાવ્યો નથી.

ખોરાક, હવા, પ્રકાશ, ગરમી, અને ગતિ એ સર્વે જીવંતીને ટકાવી રાખનાર તથા વંધારનાર સાધનો છે, અને સાજી તેમજ માંદી હાલતમાં યુદ્ધિપૂર્વક તેમનો ઉપયોગ કરવાને માટેજ ઈશ્વરે આપણને તે આપેલાં છે. તેઓ આપણને બે રીતે આશીર્વાદરૂપ નિવડે છે. એક તો, જો આપણે તેમનો યથોપયોગ ઉપયોગ દરરોજ કરતા રહીએ તો તેઓ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે, અને બીજું, જ્યારે તેમના બિનઉપયોગ કે ગેરઉપયોગથી આપણે માંદા પડીએ ત્યારે પણ તેમનો ફરીથી સફળયોગ કરવા માંડતાં આપણે યુગ સામ્રાજ્ય બની જઈ શકીએ છીએ. અને આ સર્વ કરતી વખતે તેઓ જીવનબળનો નાશ કરતાં નથી તેમજ શરીરમાં ખીજ કોઈ શુભ વિક્રિયા પેદા કરતાં નથી.

આપણું શરીર અથવા તેનાં સજીવ પરમાણુઓ જેમાંથી બની શકે એવા પદાર્થો તે ખોરાક ગણાય છે. આવા ખોરાક આપણે જીવંતી પર્યંત ખાધા કરીએ તોપણ આપણને લાભજ થયા કરે છે. પણ તેથી ઉઘડું જે પદાર્થોમાંથી શરીરનો કોઈ અવયવ બની શકે નહિ એવાં તત્ત્વોવાળી ચીજો વિજ્ઞાતીય હોવાથી વિષ કે ઝેર ગણાય છે, અને આવી ઝેરી ચીજોજ હાલમાં દવા કે ઔપધ તરીકે ઓળખાય છે. ખોરાકની માફક આવી ચીજો જો તંદુરસ્ત માણસ પણ થોડા દિવસ અને થોડા પ્રમાણમાં ખાય તોપણ તેનું શરીર બગડ્યા વગર રહેતું નથી કારણ તેઓ ઝેરરૂપ હોય છે. અને છતાં આ દવાઓ જે તંદુરસ્ત બળવાન માણસની પણ પ્રકૃતિ બગાડી શકે છે, તે ઝેરી દવાઓ રોગી અને અશક્ત દરદીને તંદુરસ્તી અને બળ આપી શકે એમ માનવું એ સામાન્ય યુદ્ધિ અને તર્કશાસ્ત્રના સર્વ નિયમોથી ઉઘડું છે. દરેક રોગની અંદર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોના કચરાનું પ્રમાણ શરીરમાં વધેલું હોય છે, તો તેવા પ્રસંગે દવાઓથી ઝેરી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો કચરો શરીરમાં ઉઘટા ઉમેરવાથી ફાયદો થવાની આશા રાખવી તે મેલા કપડાને કાદવમાં રમદોળીને સ્વચ્છ કરવાની આશા રાખવા જેવું છે, અર્થાત્ અતિ ખૂર્ખાઈ મગવાથી જ્ઞાન ઉદ્ભવતું નથી. અંધકારનો નાશ પ્રકાશથી, અજ્ઞાનનો ઉઘેદ જ્ઞાનથી, તેમજ મજ કે કચરાનો નાશ સ્વચ્છતા અને નિર્મલતા આપનાર સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, પ્રકાશ, પવિત્ર સાદા ખોરાક વગેરેથી થાય છે. શરીર અને મનના સર્વ રોગોનું મૂળ મલીનતા, અપવિત્રતાજ હોય છે, અને તે અપવિત્રતા કે મલીનતાનો નાશ કરવાનો ઉપાય બતાવનાં મહર્ષિ મનુ ભગવાન કહે છે કે:—“અન્નિર્ગાત્રાણિ શુદ્ધ્યન્તિ, મનઃ સત્ત્વેન શુદ્ધ્યતિ” પાણીના અંદર બહારના ઉપયોગથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, અને સત્ત્વત્ત્વ ધારણ કરવાથી મન વિશુદ્ધ બને છે.

દવાઓનો, રસાયણિક પદાર્થોનો દુનિયામાં ઉપયોગ છે. પરંતુ તે શરીરમાં હાંસવાનો નહિ. હુનર ઉદ્યોગ અને કળાકૌશલ્યમાંજ તે વપરાવાં ભોમ્મએ. દુનિયાં પરની સર્વ ચીજો જો શરીરમાંજ ભરવામાં આવે તોજ તેનો સદુપયોગ થયેલો ગણાય એમ માનવું એના જેવી મૂર્ખતા ખીલ એક પણ નથી. દવાઓ પણ એરી હોવાથી શરીરમાં દાખલ થવાને યોગ્ય નથી.

એ દિવસ હવે બહુ દૂર નથી કે જ્યારે કેળવાયલી દુનિયાં દવાઓના ભોપાળાથી અને ગુફાશાનોથી પૂર્ણ રીતે માહીતગાર થઈને તેમનો સમૂલો ત્યાગ કરશે, અને સાલ તેમજ માંદી હાલતમાં દ્રક્ષા કુદરત દેવીનુંજ શરણ લેશે. પરંતુ અફસોસ! હાલમાં તો જ્યાં ત્યાં આ સત્ય વાતને જોમ અને તેમ દયાવી દેવાનો હાનિકારક અને અંતે નિષ્ફળ નિવડનાર પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

"Truth, crushed to earth, will rise again;

The eternal years of God are hers;

But Error, wounded, writhes with pain,

And dies among his worshipers."

બાળકનું આરોગ્ય ઇચ્છનાર માતાઓને સૂચના.

(લેખક:—જનાર્દન વિ. લીખાલાઈ, ઝાડેશ્વર દવાશાળા.)

માતાઓ! જો તમારાં બાળક રોગી રહે તો એ તમારો દોષ ગણાય, કારણ કે બાળકોનો આહાર એ તમારું ધાવણ છે, અને તે ધાવણના ગુણવત્થુ આપના ખોરાક ઉપર આધાર રાખે છે. અમારા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ધાવણ બગડવાનાં નીચે પ્રમાણે કારણો બતાવ્યાં છે.

गुरुभिर्विचित्रैर्नैर्दुष्टैर्दोषैः मद्रूपितम् ।

क्षीरंधान्याकुमारस्य नानारोगायकल्पते ॥

"ગુર્વાદિ (બારે) ધણી જાતનાં અન્ન ભક્ષણ કરવાથી વાતાદિ (વાત, પિત્ત, કફ) દોષ દ્રષ્ટ થઈ માતા દૂધમાં વિકૃતિ એટલે બગાડો કરે છે તેથી બાળકને ધણી જાતના રોગ થાય છે." માટે જ્યાં સુધી બાળક ધાવણ હોય ત્યાં સુધી માતાઓએ ખાનપાન ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું એ ધણું જરૂરનું છે.

જો કે ખાનપાનમાં કવચિત્ત જ કોઈ માતાઓ નિયમીત રહેતી હશે. માટે કરીને ખાનપાનથી દૂધમાં કેવી જાતની વિકૃતિ થઈ દૂધ બગડે છે, અને તે દૂધથી બાળકને કેવા પ્રકારના રોગ થાય છે તે વિષેજ કોઈ સમજ આપવાનો ખાસ હેતુ છે.

હવે ધાવણ સાચી બગડે છે તે ઉપરના શ્લોકમાં જણાવી ગયા છીએ છતાં ફરીથી અને જણાવું છું કે, માતાઓ જો ગુર્વાદિ (બારે) ધણી જાતનાં અન્નનું ભક્ષણ કરે તો વાતાદિ (વાત, પિત્ત, અને કફ) દોષ દ્રષ્ટ થઈ માતા દૂધમાં વિકૃતિ કરે છે એટલે બગાડો કરે છે. તો હવે વાતાદિ દોષ દ્રષ્ટ થતાં ધાવણમાં કેવી જાતના ફેરફાર થાય છે અને તે ધાવણથી બાળકને શા શા રોગ થાય છે તે જણાવીએ છીએ.

પ્રથમ વાતદૂષિત દુષ્ટ ધાવણનાં ચિન્હ અથવા પરીક્ષા,

કપાયં સલિલ ધ્રુવિ સ્તન્યં મારુતદૂષિતમ્ ।

જે ધાવણ તરે તથા પાણીમાં નાખતાં ઉપર તરે છે તે વાતદૂષિત (વાયુથી અગરેલું) જાણવું. હવે જો આ ધાવણ બાળકના ધાવવામાં આવે તો નીચે લખ્યા પ્રમાણે રોગ થાય છે:—

વાતદૂષિત દુષ્ટ ધાવણ ધવરાવવાથી બાળકને થતા રોગ,

વાત દુષ્ટં શિશુઃસ્તન્યં પિવન્વાતગદાતુરઃ ।

શ્વામસ્વરઃ કૃશાંગઃ સ્પાદ્વદ્ધવિષ્મૂત્રમારુતઃ ॥

વાયુથી દુષ્ટ થયેલું ધાવણ ધાવનાર બાળકને વાતરોગ થાય છે. તે એવી રીતે કે બાળકનો અવાજ ઉડો પોકળ બને છે, શરીર સૂકાય છે, અને મળમૂત્ર તથા અપાનવાયુ કમળ થાય છે.

પિત્તદૂષિત દુષ્ટ ધાવણનાં ચિન્હ અથવા પરીક્ષા,

કદ્મલ્લલવર્ણપીતે રાજમત્પિત્ત સંક્ષિતમ્ ॥

જે ધાવણ લીધું, ખાટું અને ખાર હોય છે તથા જોના ઉપર પીળા રંગની લાંટીઓ દેખાય છે તે પિત્તદૂષિત (એટલે પિત્તથી અગરેલું) જાણવું. હવે જો આ ધાવણ બાળક ધાવે છે તો નીચે જણાવેલ રોગોથી પીડાય છે.

પિત્તદૂષિત દુષ્ટ ધાવણ ધવરાવવાથી બાળકને થતા રોગ,

સ્વિન્નોભિન્ન મલોવાલઃ કામલાપિત્ત રોગવાન્ ।

તુળ્ણામુરુણ સર્વાંગં પિત્તદુષ્ટં પયઃ પિવન્ ॥

પિત્તથી અગરેલું ધાવણ ધાવનાર બાળકને પરશેવો વળે છે, દસ્ત પાતળો થાય છે, કમળો થાય છે, તરૂં લાગે છે, અને શરીરનાં અર્ધાં અંગો તપી જાય છે.

ત્રીજું—કંદ્ર દૂષિત દુષ્ટ ધાવણનાં ચિન્હ અથવા પરીક્ષા,

કફદુષ્ટંઘનંતોયે નિમજ્જતિસુપિચ્છિલમ્ ॥

જે દૂધ-ધટ્ટ (જાડું) તથા ચીકણું હોય છે તથા પાણીમાં નાખતાં તળાએ એસે છે તે કંદ્રથી દુષ્ટ થયેલું જાણવું.

કંદ્રદૂષિત દુષ્ટ ધાવણ ધાવનાર બાળકને થતા રોગ,

કફદુષ્ટં પિવન્ક્ષીરં લાલાલુઃ શ્લેષ્મરોગવાન્ ।

નિદ્રાદિતોજઃ શૂનઃ શુક્લાસરચર્દનઃ શિશુઃ ॥

કંદ્રથી દુષ્ટ થયેલું દુધપાન કરનાર બાળકને સુખમાંથી લાળ ધણી ગળે છે અને કંદ્ર રોગ થાય એટલે ઉધ્ધાં કરે છે, શરીર જડ થાય છે, સોજો આવે છે, આંખો ધોળી ઠોડીના જેવી રંગવાળી થાય છે અને હુલડી થાય છે.

હવે કોઈ માતાઓ કહેશે કે ધાવણની પરીક્ષા કેવી રીતે કરાતી હશે; તો એના જવાબમાં નીચે પ્રમાણે રીત જણાવીએ છીએ.

ધાવણની પરીક્ષા માટે ઝાઝું ખરય નથી માત્ર ચાર-પાંચ કે આઠ આનાનો શુદ્ધ સ્વચ્છ કાચનો

ખાસો લાવવો અને તેમાં ચોખ્ખું પાણી ભરવું, ત્યારબાદ બીજા એક વાસણમાં ધાવણ કાઢી પછી તે ધાવણ પાણીમાં નાખવું અને તે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચી-હોથી ઓળખવું.

જેને સુગ ન આવતી હોય તેમણે આખી પથ્થુ જેવું કે જેથી તુરત ધાવણ ઓળખી શકાય. જો આવી રીતે માતાઓ ધાવણની પરીક્ષા કરી બાળકને પચપાન કરાવે તો ઠીક તેમનાં બાળકો રોગી રહેવાનો વખત આવે નહિ.

માતાઓ ! બાળકને હમેશાં નીચે લખ્યા પ્રમાણેનું દૂધ દિતકારી છે માટે જો એવુંજ ધાવણ શુદ્ધ હોય તો ધવરાવવું, નહિ તો બકરીનું કે ગાયનું દૂધ લાવી તેમાં આડધું પાણી નાખી ઉકાળીને પાણી બળી જાય ત્યારે ઉતારી ટાઢું પડ્યા પછી પાતું કે જેથી ફટ ધાવણના જેટલો બીગાડ થાય નહિ.

શુદ્ધ ધાવણનાં લક્ષણ.

અદુષ્ટં ચાંયુનિસ્તિમેકીલવતિ પાંડુરમ્ ।

મધૂરંચા વિવર્ણે ચ તત્પસન્નં વિનિર્દિશેત્ ॥

જે ધાવણને પાણીમાં નાખતાં તેનાથી (પાણીથી) મળી જાય છે તથા સફેદ મધૂર (મીઠું) હોઈને મીઠું રંગનું ન હોય તે શુદ્ધ દૂધ જણવું. અને આતું શુદ્ધ દૂધ ધાવનાર બાળકોજ આનંદી, નિરોગી, દૃઢ-જીવવાન, દિર્ઘાયુ, સુંદર અને બુદ્ધિમાન થાય છે. માટે કરીને દરેક માતાઓએ હમેશાં ધવરાવતી વખતે પ્રથમ ધાવણની પરીક્ષા કરી પછી બાળકને ધવરાવવું. કદાચ જો દરેક વખતે એમ ન થાય તો દિવસમાં એક વખત દરરોજ સવારે તો ધાવણની પરીક્ષા અવશ્ય કરવી એવી મારી નક્કર વિનંતિ છે. આમ કરવાથી તમારાં બાળકો રોગી હશે તો થોડા દિવસમાં નિરોગી થશે.

લ્યુથર ખરખેંકે વનર-પતિ રાજ્યમાં ફરેલું રાજ.

(આ મહાન પુરુષ માટે અમે “ધન્યન્તરિ” માસિકમાં કેટલીક વખત લખી ગયા છીએ. એ ચાલુ જમાનામાં વનરપતિનો ઇશ્વરાવતાર હતો કારણ તમામ વનરપતિઓ તેની ઇચ્છા ને આજ્ઞાનુસાર વર્તેલી હતી. તેણે અમેરિકાખંડને કરોડો રૂપિયાની વાર્ષિક ઉપજ કરી આપી છે. તેના મરણથી દુનિયાને મોટી હાનિ પહોંચી છે તેના અદ્ભૂત પ્રયોગો સંબંધે ધણાં માસિકોમાં લેખો આવેલા છે. અમે પણ આ માસિકમાં તેવા લેખનો ઉતારો દાખજ કરેલો છે.—તંત્રી.)

“ટીટનીકે” લીધેલા અનેક દાંભતી ભોજોમાં આપણા મી. લ્યુથર ખરખેંકેનો પણ સમાવેશ થાય છે. અમેરિકાજ નહિ કિન્તુ આખી પૃથ્વીમાં કૃષિવિદ્યા સંબંધી બાજતોમાં એક સત્તા સમાન ગણતા એ પુરુષથી એ વિદ્યા સાથે સંબંધ ધરાવતો કોઇકજ અજાણ્ય હશે ? ‘ટીટનીકે’ના બીજા ભોજો વિષે બીજા પત્રોમાં અનેક લખાણો થઇ ગયેલાં હોવાથી આજે આપણે મી. લ્યુથર ખરખેંકે કે જેમને વિષે કંઈ બહાર આવ્યું નથી તે વિષે કંઈક જણવા પ્રયત્ન કરીએ જેથી આપણને પણ કંઈક નવું જાણવાનું મળે.

જેતી અને વનરપતિની બાજતમાં એમણે જે ફેરફાર કર્યા છે તે આપણે બાગ્યેજ માની શકત. એમના ફેરફારો એવા અદ્ભૂત છે કે તે સાંભળી કાંનમાં આંખો ધાકવી પડે છે. કદાચ જો આપણામાંના અગાક કોઈ કોઈ થઇ ગયેલા વિષેની એવી વાતો હોત તો આપણે બાગ્યેજ તેને

ખરી તરીકે લેખન. મુસલમાનો કહે છે કે લુકમાન હકીમ જે વનસ્પતિ પાસે જઈને જિમ્મો રહેતો તે વનસ્પતિ પોતેજ પોતાનામાં રહેલા સર્વ ગુણો કહી દેતી. આ કથન હ્યૂથર ખર્ખે'ક વિષે તો ખરું પડે છે. આ દંડ ભક્તની નિઃસીમ ભક્તિથી પ્રસન્ન થઈ વનસ્પતિની કુદરતી દેવીએ પોતાનાં સર્વ રહસ્યો તેની આગળ ખુલ્લાં કરી દીધાં. જે કોઈ પણ અજ્ઞાણ અને નાનામાં નાના રોષા કે ઝાડનાં બી પણ એમને બતાવવામાં આવતાં તો એ બી જોઈનેજ ખર્ખે'ક તેની સાધાણુ સર્વે વાતો કહી દેતા. જેનું બારીક અવલોકન કરવા છતાં પણ એમનો ફરક સાધારણુ જનસમાજને ખબર ન પડે તે મી. ખર્ખે'કને તુરત જણાઈ આવતો.

હમરો વર્ષથી જે ફળ કાંટા ધારણુ કરતાં આવ્યાં છે તેને વગર કાંટાનાં, જે કળીયા કે ગોટલીવાળાં હોય તેને વગર ગોટલીનાં, લાલ રંગનાં હોય તેને ધ્વિજા મુજબ પીળાં કે સફેદ રંગનાં, નાનાં હોય તેને આટોકગણાં મોટાં અને ખવાય નહિ તેવાં હોય તેને ખવાય તેવાં ખર્ખે'કે બનાવી દીધાં છે એટલુંજ નહિ પણ અનેક વર્ષે ફળ આપતાં કેટલાંક ઝાડોને તેમણે જલદીજ ફળ લાવી આપતાં બનાવ્યા છે એ બધી પરમાત્માના સ્વાધીનની વાત છે એવું આપણે યોડો વખત તો કહેવું કે માનવું એમની કૃતિ ઉપરથી સુલભવી રાખવું પડે છે.

અમેરિકન અને યુરોપી વૈજ્ઞાનિકોએ (Scantists) એ વાત તો નિશ્ચિત કરી લીધી હતી કે ફળફૂલોના રંગ, સુગંધ, કદ અને પાતરાં આદીમાં ફેરફાર થતા રહે છે. તેમણે અમેરિકાનાં પ્રદેશોનામાં અનેક વાર એટલા મોટા મોટા બટાટા, કાંદા અને મુળા મુક્યા હતા કે એકજ ખાવાથી એકે ઝડન માણસ સંતોષ પામે. એટલાં મોટાં કેળાં પેદા કર્યા હતા કે જેની નીચે કંઈક દોર ઉભા રહી ચોકે, તંબુ પણ તાણી શકાય. પરંતુ નાનાં ફળોને મોટાં કરવા સીવાયની વાતો કુદરતી માનવામાં આવતી. સ્વપ્નમાં પણ કોઈને ખ્યાલ નહોતો કે એ બાબતોમાં પણ મનુષ્ય યથેચ્છ પરિવર્તન કરી શકે છે. પરંતુ ખર્ખે'કે મનાતું ઈશ્વરનું કામ પોતાના મનુષ્ય જીવનમાં કરી બતાવી બીજાઓને તેમાં ગ્રેયાં છે.

પીસ વર્ષની ઉમર થતા પહેલાં તો એમણે બટાટામાં એવો ફેરફાર કરી નાખ્યો કે રંગકદ અને સ્વાદમાં બીજા એવા કોઈ જાનના બટાટા ન હોવાથી તેને ખર્ખે'કના બટાટા કહેવામાં આવે છે. આખા યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં એ બટાટા ખવાય છે.

લોકો જેને હવાઈ કીધા જેવી અશક્ય વાતો કહે છે તેવા વિચારો તેને નીરંતર આવ્યા કરતા અને જે વિચારો તેને આવતા તેને અમલમાં મુકવાની તે દરેક કોસીશ કરતો. તેની મરણ સમયની ૬૪-૬૫ વર્ષની ઉમરમાં છેલ્લા ૪૫ વર્ષથી તે વનસ્પતિને સુધારવાના કામમાં મંડી રહ્યો હતો. છેક બાળપણથી તેનું મન વનસ્પતિમાં લાગી રહ્યું હતું અને તે પારણામાં હતો ત્યારથી તેની અસાધારણુ શુદ્ધિ “પુત્રનાં લક્ષણુ પારણામાંથી જણાય” એ કહેવાતાનુસાર પ્રત્યક્ષ થવા માંડી હતી. પારણામાં સુવાની અવસ્થા વખતે જ્યારે તેને એક ટુલ આપવામાં આવ્યું ત્યારે બાળકોની હમેશની રૂઢિ મુજબ એક પછી એક પાંખડીઓ તોડી ન નાંખતાં તેણે જાખડી ગયેલી એક પાંખડી સાંધવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો કે જે પ્રયત્ન બાળકો માટે અસાધારણુ છે. આ મુજબ વિનાશક સ્વભાવને બદલે તેનો સ્વભાવ સચીજક હતો. નાનપણમાં તેનાં રમકડાં પણ નાના નાના છોડન હતા.

એકજ જાનનાં અનેક બી જુદાં જુદાં ખાતરવાળા જમીનમાં તે વાવી દેતા અને તેના રોષા થતાં તેને બારીકાઈથી ખુજ તપાસતા. જેમાં સાધારણુ કરતાં જરા પણ વિશેષતા જણાઈ આવતી

તેને રાખી ખાકીનાં તે ઉખાડી નાંખતા. પછી ખાકી રહેવાની તે ખુબ સેવા કરતા. અનેક પ્રકારનાં ખાતર અને અનેક ડીઝીની ગરમીથી તેને અજમાવી જોતા અને તેના ફેરફારપર બહુનું ધ્યાન આપતા. એ પદ્ધતિનુંજ અનુકરણ આખી જીંદગી સુધી કરવું ચાહુ રાખી એમણે બે હેઠ્ઠાથી વધુ જાતનાં ફળફૂલ અને શાક શોધી કાઢ્યાં છે. એટલેથીજ સંતોષ ન પામતાં એમની ઇચ્છા એવી હતી કે, હુનીયાના અનેક ખાદ્ય ફળફૂલ શાકમાં જુદી જુદી જાતનો સ્વાદ ઉત્પન્ન કરવો. આપણા કવિઓને વારંવાર આ મુજબનો અલંકાર સુકચો બહુ ગમે છે કે એક ફૂલને કહેવું કે તારી સુગંધ છોડી દે અને એક માણસને કહેવું કે તું અમુક કામ કરવાનું છોડી દઇ બીજું કર. એ બેઉ ખરાબર છે. ખીચારા કવિઓને ભવિષ્યમાં પડનારી આ અલંકાર ખદલવાની ફરજથીજ જાણે તેમણે ખર્ચેકને શ્રાપ ન આપ્યો હોય તેમ ખીચારા ખર્ચેક સાહેબ પોતાની ઇચ્છા પાર પાડ્યા વગર સસુદ્રના ઉચ્છ્રંખલ અને અવિશ્વાસનીય વર્તનનો ભોગ થઇ પડ્યા છે.

એમને એવી આશા હતી કે થોડાજ વખતમાં વગર મુશ્કેલીએ અનેક મણુ વધુ બટારા વગેરે અગાઉ જેટલાજ ખીથી ઉત્પન્ન કરી શકાશે. ધઉના એક એક કણસલામાં બે માત્ર ચાર ચાર ગણાજ વધી પડે, કિંવા બટારાનાં એક એક મૂળમાં માત્ર એક એક બટારું વધુ ઉગવા માંડે તો હુનીયાની પેદાશમાં કેટલો બધો વધારો થઇ જાય. જમીનની માટીને એ બહુ ધ્યાનપૂર્વક જોઈ તેમાંથી નુકસાનકારક તત્ત્વો દૂર કરતા, ગરમી અને પાણી કેટલું જોઈશે તે પણ એ બહુ બારીક રીતે તપાસ રાખતા.

કેટલીક જાતનાં ફૂલ માત્ર આફ્રિકામાંજ થતાં તેજ જાતનાં પણ કંઈક આકાર પ્રકારમાં ફેરફારવાળાં ફૂલ અમેરિકામાં પણ થતાં. આ બેઉનાં જોડાં મેળવી તેમણે નવીન પ્રકારનાં અનેક સુંદર સુંદર ફૂલ ઉત્પન્ન કર્યાં. એ તો હવે સર્વેને ખબર છે કે, વૃક્ષ જીવનમાં પણ પુષ્પ-ફેરારની માફક નર માદા હોય છે. આથી ખર્ચેક સાહેબ જોડું મેળવવામાં એક ઝાડના નર કેસરને બીજા ઝાડના માદા કેસરમાં ફની બાંધી, જોડના વાળનાં બસ, હવા, નાનાં જીવંતુ જેવાં કે માખી, મધ-માખી જે એક ઝાડનો રસ ચુસી બીજાને પાછ શકે આદિ ધારા એકત્ર કરી અનેક પ્રકારો કરતા.

તેમની કૃતતા થોડાક નમુના આપણે જોઈએ. નાગફળી જાતનો એક રોપો અમેરિકામાં થાય છે જેનાં પાતરાં, કાંટા કાઢી નાખવાથી ઢોરોના ખાવાના કામમાં આવે છે. ખર્ચેક સાહેબે વગર કાંટાનાંજ તે રોપો ઉત્પન્ન કરી ઢોરોપર મદદ ઉપકાર કર્યો છે.

અમેરિકામાં કાંટાવાળી વનસ્પતિનું એક જંગલી ઝાડ થાય છે તેનાં પણ ફૂલ પાંતરાં જાનવરોના ખાવાના કામમાં આવે છે. જાનવરોને સાચું એ ઉત્તમ ખોરાક છે પરંતુ એના કાંટા કાઢવા બહુ કઠિન છે એટલુંજ નહિ પણ એ ફૂલને તેમણે અંજનાસથી પણ વધુ સ્વાદીષ્ટ કરી દીધું છે.

એનાથી કેટલો લાભ દેશને થશે એ કશું સુસ્કેલ છે. આ ઝાડમાં એ ગુણ છે કે એ ખરાબ જમીનમાં પણ થાય છે. ખર્ચેક સાહેબ થોડાજ વખતમાં અમેરિકાનાં જંગલો આ નવા અને અત્યંત ઉપયોગી ઝાડથી ભરી નાંખના.

ચીજીના ફૂલના કેસરને એક બીજા ફૂલના કેસર સાથે મેળવી એમણે ૧૮ ઈંચના વ્યાસનું એક ધણુંજ ખુબસૂરત લાલ ફૂલ પેદા કર્યું છે, એને જોઈને તખીયન પુરા થઇ જાય છે. એનાજ એકજ ફૂલથી ખાગની શોભા અત્યંત વધી પડે છે. એજ પ્રકારે અનેક ફૂલોની લંબાઇ પહોળાઇ એમણે ચાર ચાર પાંચ પાંચ ગણી વધારી દીધી છે. એટલુંજ નહિ પણ સુગંધહીન ફૂલમાં સુગંધ પણ પેદા કરી છે. જંગલી ઝાડોમાંથી કેટલાંકને એમણે સ્વાદીષ્ટ કરી દીધાં છે. અખરોટની બે

જાત એમણે એવી કાઠી છે કે જેનું લાકડું બહુજ કીમતી છે. એક પ્રકારના સફરજનને અર્ધું પીળું અને અર્ધું લાલ કર્યું છે. રેણુશારના નામનું એક ફૂલ અમેરિકામાં પાપ છે તેને ધણુંજ મોટું બનાવી દીધું છે જે બહુજ સુંદર દેખાય છે.

હાથીઆ દોરની એક જાતને અંગ્રેજીમાં “કેકટસ” કહે છે. તે દોરના ખાવાના કામમાં કાંટા કાઢી નાંખ્યા બાદ આવે છે. એમણે તેને એવું ઉપયોગી બનાવ્યું કે માણસ પણ તે ખાય છે. એ થડ વગર પાણીએ જંગલમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને એક એકરમાં ૫ થી ૧૭ હજાર મણુ સુધી એનો પાક થાય છે. સૌથી વધારે ખુબી એ છે કે દોરને આ છોડનો ખોરાક આપતાં દસ માંસ સુધી તેઓ તદ્દન પાણી વગર રહી શકે છે. આ છોડના પાંદડામાંથી નીકળતું પાણી દોરોને ખોરાક ઉપરાંત જોષ્ટતાં પાણીની ગરજ પણ સારે છે. હિંદના પૈસાદાર અને ખેડુત વર્ગ અથવા સરકાર એ રોપાની વાવણી હિંદમાં કરાવે તો કેવું સારું ?? દુષ્કાળ જેવા સમયમાં ખીચારાં હજારો દોર એને લીધે મરતાં બચે.

ફળપૂલમાં પરિવર્તન કરવાનો અર્થેકનો વિધિ.

હવે આપણે એ જોધએ કે કાંટા વગરના છોડ તેમણે કેવી રીતે ઉત્પન્ન કર્યાં. એનો ખુલાસો તેમણે એવો આપ્યો છે કે બીજાં પ્રાણીઓથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે કેટલાંક વૃક્ષો પોતાના શરીર પર કાંટા ઉગાડે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે નાના બાવળને દોર કરડી ન ખાય તે સારું ધણા કાંટા ઉગેલા હોય છે પણ તેજ બાવળ દોર કરડી શકે નહિ એટલા ઉંચા થયા પછી કાંટા વગરના થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ એ તો સાબીત કરી આપ્યું છે કે વૃક્ષોમાં પશુ જીવન છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રેક્ષકો હવે તો એટલે સુધી પશુ જાણાવે છે કે લોખંડને પણ પરસેવો થાય છે. મી. ખર્બેકે કહેતા કે તમે જો તમારી વાડીમાં ચોરને વાવીને ધેર્ય તથા ગ્રેમથી તેવી ખાત્રી કરી આપો કે મારે ત્યાં તમને કોઈ પણ પ્રાણી લેશે પણ ઈજ્જત કરી શકશે નહિ. તો પછી તમારા બાગમાં વાવેલા એ ધણા ચોરમાત્રા એકદેક ચોર પોતાની ઉપરના ઘોડાક કાંટા ઓછા કરશે. એ એક બે રાખીને બીજા વધારે કાંટાવાળા છોડ તમે ઉખાડી નાખી, રાખેલા છોડને સંભાળથી ઉછેરશો તો તેના વિસ્તારમાંથી ધણાજ ઘોડા કાંટાવાળા એકદેક છોડ જરૂર નીકળી આવશે. આ મુજબ ઓછા કાંટાવાળા છોડનો વંશ વધારવાથી અમને જેમ દુર્જનતા ગ્રંથમાંથી દૂર રહેવું સારું છે, તેમ બાકીના છોડ ઉખાડી નાખવાથી પરિણામે એક એવો છોડ થશે કે જેની ઉપર એક પણ કાંટા નહિ હોય.

પોતાની ઉપર કાંટા ઉગાડવામાં જાડને પણ બહુ મહેનત પડે છે. તેથી જો જાડને અમય વચન આપવામાં આવે તો તે તેવો શ્રમ સેવાનું છોડી દે છે; અને આપણી ઇચ્છા મુજબ નરપણે વર્તે છે. આ પ્રમાણે પસંદગી અને દેળવણીથી ગુલાબ, બ્લેકબેરી, રાક્ષબેરી અને ગુરબેરીના કાંટા પણ કાપી નાખી શકાય છે. હિંદના જમીનવાળા ખેડુતો આ બાબતનો જો અખતરો કરશે તો તેમને જાગી મહેનત કે ખર્ચ પણ પડવાનો નથી અને પરિણામ બહુ ફાયદાકારક આવશે.

ખસખસની જાતના એક છોડની યોગતા એક ખૂણાના બીજમાંથી એક વર્ષ જીવે તેવો છોડ તેણે ઉગાડ્યો. બ્યારે બીજા ખુણાના બીજમાંથી બે વર્ષ જીવે એવો છોડ ઉગાડ્યો હતો. ત્રીજા ખુણાના બીજમાંથી ઘેળાં ફૂલ થાય એવો અને ચોથાના બીજમાંથી લાલ ફૂલનો છોડ ઉગાડ્યો હતો. પીળાં ફૂલવાળા ખસખસની જાતના છોડને ધણા વર્ષ શુદ્ધ રાના રંગના છોડ કરવામાં તે વિજયી નીવડ્યો હતો.

હમરો વર્ષોથી જુદાં જુદાં લક્ષણોવાળો એક ઓસ્ટ્રેલીયાનો છોડ અને બીજો સાઈબીરીયાનો એમ બે જુદા જુદા લક્ષણોવાળા છોડને સંયોગ કરવાની અનુકૂળતા કરી આપી હતી, પણ આનું સંતોષકારક પરિણામ લાવવા તે બિચારો બંને વધુ વખત આ હુનિયામાં રહ્યો નથી.

એક વખત પાંસઢ હમ્બર છોડમાંથી માત્ર એક જ છોડ બંનેને પસંદ પડવાથી બાકીના બધા ઉબેડી નાંખી બાળી નાંખ્યા હતા. જે છોડમાં બીજા ધણા છોડ ઉત્પન્ન કરવાનું બળ હોય અને જે સૌથી વધુ સુંદર અને અનેક પ્રકારના રોગ સામે ટકર ઝીલી શકતો હોય તેજ છોડને બંને પસંદ કરતા.

વનસ્પતિમાં લગ્ન કરીને નવી જાત ઉત્પન્ન કરવાની રીત—તેમનું કથન હતું કે સો કિંવા હમ્બર પેઠીએ પણ છોડની જાતીમાં જે ફેરફાર ન થઈ શકે તે જુદા જુદા છોડનો સંયોગ કરવાથી પાંચ છ પેઠીએ (છોડવાની) કરી શકાય.

આલુ (યુપ્પાર) ના છોડનો એપ્રીકોટ નામના છોડ સાથે સંયોગ કરીને તેણે ખમ્બકોટ નામના એક નવી જાતના ફલ આપનાર છોડ ઉત્પન્ન કર્યા છે. એટલુંજ નહિ પણ આલુ (યુપ્પાર) ના ઝાડને એટલાં બધાં ફળ આપનારે તેણે કર્યું કે એક ઝાડ ઉપરથી એક વખત બાવીસ હમ્બર કાચાં ફળ તોડી નાખવાં પડ્યાં હતાં. આટલાં ફળ તોડી નાખવા છતાં પણ એ ઝાડ ઉપર એટલાં બધાં ફળ ચપાં હતાં કે તેટલો પાક બીજા કોઈ આલુના ઝાડપર થએલો હજી સુધી જાણવામાં આવ્યો નથી. વળી તેણે ફૂલના જેવાં સુવાળાં અને જમફળના જેવાં સ્વાદવાળાં આલુ પેદા કર્યાં છે. એક વખતે “ એન્ડ્રો પોલોશકક સોસાઈટી ” ના ૪૨ સભાસદો તેના ફળબાગ જોયા ગયા હતા, બંને તે દરમિયાં એક સુઠો ભરી આલુ આપ્યાં પણ એક જણને મળેલાં આલુ બીજાને મળેલાં આલુથી તદ્દન જુદીજ જાતનાં હતાં.

બટાટા અને ટમાટાનો સંયોગ કરીને તેણે “ પોમાટા ” નામનું એક નવું ફળ અથવા શાક ઉત્પન્ન કર્યું છે. અમેરિકાનો તે બહુ પ્રિય થઈ પડ્યું છે.

રૂબાઈ નામના શાકમાં પણ આ સંયોગની પદ્ધતિથી બંનેને આશ્ચર્યકારક ફેરફાર કર્યો છે. કેન્સાડિનિયાના જંગલી રૂબાઈનો ઓસ્ટ્રેલીયાના રૂબાઈ સાથે સંયોગ કરીને “ ક્રીમ્સન વિન્ટર રૂબાઈ ” નામનું એક નવું ઘણું સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી શાક તેણે ઉત્પન્ન કર્યું છે. શિયાળામાં બ્યારે અમેરિકામાં બંધી જાતનાં ફળોની અછત હોય છે તે વખતે આ શાકનો પાક થવાની ઝડપ હોય છે તેથી તેના સારા પૈસા ઉપજે છે. આ તેજ કમખર્ચ રૂબાઈ છે કે જેણે ઐયરસાધક અધિકારી વર્ગના મેમ્બર તથા અન્ય દેશ બાંધવોના હમ્બર રૂબાઈ અમેરિકામાં રાખ્યા છે.

જાપાનીઝ અને અમેરિકન મોગરાના સંયોગથી ‘ સાસ્ટા ’ નામના મોગરાનો છોડ તેણે પેદા કર્યો છે. તેના ફૂલનો વ્યાસ છથી સાત આંગળ હોય છે. આ ફૂલને પાણીમાં રાખવાથી તે એક મહિના સુધી તાજાં ને તાજાં રહે છે.

ચેસ્ટનટનાં ઝાડને દશ પંદર વર્ષે ફળ આવે છે. એમણે તે અરાઢ માસમાં ઉગાડ્યાં હતાં. આપણે ત્યાં રાયલ કે જેને ૭૫-૮૦ વર્ષે ફળ આવે છે એમ સાધારણ કહેવન છે, તે બે બંને સાહેબની જાણમાં હોત અને યુરોપ અમેરિકામાં તે બે આલુ ફળ હોત તો બંને સાહેબે તેને બહુજ થોડા કાળમાં ફળે એવું કર્યું હોત.

એકલા છોડની પેઠે મોટાં ઝાડોમાં પણ તેણે અદ્ભુત સુધારા કર્યા છે. ત્રીશ વર્ષથી ઉગેલા વોલનટ (અખરોટ) નામનાં ઝાડ પંદર શીટ ઊંચાં અને તેનાં થડ છ ઇંચ જાડાં હોય છે. બંને સાહેબે ઉગારેલું એ ઝાડ ચૌદ વર્ષનું થતાં ૬૦ શીટ ઊંચું અને દોઢથી બે શીટ જાડાં થવાનું થયું છે. આમ

ઉતાવળે વધેલા ઝાડનું લાકડું ઘણું નરમ હશે એમ ઘણા જણ ધારતા હતા. પણ તપાસ કરતાં જણાયું કે તે ઘણું વધારે કઠણ અને ઘણુંજ ઓછા ગાંઠવાળું તથા સફાઈદાર હતું.

આવા આવા અનેક દાખલા આપી શકાય. દેશને કરોડો રૂપીઆનો એણે ફાયદો કરી આપ્યો છે. નિર્ધનતાનું દુઃખ એણે વેઠ્યું છે. તેમજ મિત્રો અને સંબંધીઓથી ત્યજવાથી પણ તે બચી શક્યો નથી. તે ધુતારો છે, દગ છે, એવા એવા અનેક મોટા આરોપો તેને સહન કરવા પડ્યા છે. કુતરાને માટે કાઢી રાખવામાં આવેલા આહાર ઉપર દિવસોના દિવસ તેને ગુજારવા પડ્યા છે. જે બટા-ટાથી તેણે અમેરિકાની વાર્ષિક સાડા છ કરોડ રૂપિયાની આવક વધારી છે, તેના બદલામાં તેને માત્ર રૂ. ૪૦૦) મળ્યા હતા. શોધ કરવામાં તેને મદદ મળે એટલા સારૂ પ્રખ્યાત અબજપતિ કોનેઈના ઇન્સ્ટીટ્યુટ તરફથી તેને દર વર્ષે ત્રીશ હજાર રૂપિયા દશ વર્ષ સુધી મળવાના હતા.

આ ઉપરથી આપણે જોયું કે તે ત્રણ પ્રકારે વનસ્પતિની નવી જાતો ઉત્પન્ન કરતા (૧) ઘણા છોડમાંથી સૌથી ઉત્તમ ચુંદી કાઢીને, (૨) તેને ઉછેરવાની સર્વોત્તમ અનુકૂળતા કરી આપીને, (૩) અને જુદી જુદી જાતના છોડોના પરસ્પર સંયોગ કરીને.

આ વર્ણુસંકર વનસ્પતિ ઉત્પન્ન કરનાર મી. બર્નેટનું માનવું હતું કે જેમ વનસ્પતિમાં ફેરફાર થઈ શકે છે, તેમ માણસોમાં પણ યર્ષ શકે, કારણકે માણસો એ હાલતાં ચાલતાં જીવો છે. પરંતુ તે વિચારને અમલમાં મેલતાં પહેલાંજ તે મિત્રારા સમશરણુ થયા છે. એ ફેરફાર કેવી રીતે કરવો તે સંબંધી તે વિચાર ચલાવતા હતા. તેને કદાચ એમાં ફતેહ મળત એમ આપણે એને વિષે આટલું જાણી વગર સંદેહે કહી શકીશું. દુનિયાને તે કંઈ વિચિત્ર અને ન માની શકાય તેવુંજ કરી બતાવવા પછી માત્ર થવ મેલવોજ ધ્વિરના હાથમાં રહેત. બાકી તો બધું માણસોજ કરી લેત. ધ્વિરની કહેવાતી કેટલી બધી મહેનત બચી જત ! જેમ એ બેએક સદી પૂર્વે જન્મ્યો હોત તો દેવ તરીકે તે પૂજાત એમ આપણે માનીએ છીએ, તેમજ એક રીતે પ્લીક પણ તેટલીજ રહે છે કે રખેને એને કોઈ રાજાએ જત્રીમંત્રી ધારી ખાસ યુરોપમાં તો બનતું આવ્યું છે તેમ શુળાએ ચડાવી દીધો હોત. સાધુએને જળ સમાધિજ-મૃત્યુબાદ કરાવવામાં આવે છે તે એને કુદરતી રીતેજ મળી ગયું. દુન્યાને આ રતની ખરેજ મોટી ખોટ મઈ છે.

લોકો શું કહે છે ?

રા. રા. સુર મહાશય બોગીલાલભાઈ ત્રીકમલાલ શ્રી ધન્વન્તરિના તંત્રી સાહેબ !

સુ. વીસનગર.

ચિ. ચિ. કે, આપના તરફથી નીકળતા “ધન્વન્તરિ” નામે વૈદક માસિકના પહેલા વર્ષથી તે આજ સુધીના સઘળા અંકો અવલોકતાં સ્વભાવિકજ લખવાની મુશ્કેલી થાય છે કે:—

પ્રજાને શારીરિક ઉન્નતિ કરાવનારા નિયમો જણાવનારું જે કોઈ માસિક હોય તો તે આપનુંજ માસિક સૌથી ઐશ્ય છે, કારણ કે તેમાં દરેકો માટે તેમજ આરોગ્ય રહેવા માટે ઘણાજ સારા ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. ઘણાખરા લેખો તંત્રી પોતે વૈદક વિદ્યામાં આગળ વધેલા હોવાથી લખે છે. તેમજ બહારના લેખો પણ વિદ્વાન

અને અતુલવી વૈદ્યોના હોય તેનેજ સ્થાન આપવામાં આવે છે; જેથી માસિક ધણુંજ ઉત્કૃષ્ટ બનવા પામ્યું છે.

તંત્રી તરફથી લખાએલા આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર, નિદાનસિંધુ અને ચિકિત્સાસાગર, કુદરતી રોગોપચાર અથમાળા ઇત્યાદિ મોટા અથો વૈદકશાસ્ત્રના અતુલવિક અણુમોલ ખજાના રૂપ છે. તે સિવાય પણ તંત્રીએ નાના મોટા ઘણા ઉપયોગી લેખો આ માસિકમાં સ્વાતુલવથી લખેલા છે; તે દરેક વૈદ્યવિદ્યાના જ્ઞાનમુખ્યોને મનન કરવા યોગ્ય છે. અન્ય લેખકો તરફથી પણ “કેશવકલ્યાણ, વૈદ્ય વિનાયક, રંગરસાયન વિદ્યા, ક્ષય રોગ, આહાર મિત્રાંસ, હિન્દી અમર કોષ, ઔષધી નામમાળા, લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા, શારીરજ્ઞાન ઇત્યાદિ ઘણાજ ઉપયોગી અથો આ માસિકમાં લખવામાં આવે છે. તેમાં કેટલાક પૂર્ણ થઇ ગયા છે, અને અધુરા છે તે હજી ચાલુ છે. આ સિવાય તંત્રી તરફથી તથા અન્ય લેખકો તરફથી પ્રસ્તોત્તરો, વૈદક નોંધ, સ્કુટ લેખો, નુસ્ખા સંગ્રહો, વગર દવાએ રોગો મટાડવાના પ્રયોગો ઇત્યાદિ આશયવાળા અનેક ઉપયોગી લેખો જનસમાજના હિતને માટે લખવામાં આવ્યા છે.

તંત્રીના ઇચ્છેલ લેખો પણ ઘણાજ ઉપયોગી છે, અને તેમાંથી જેનું શુભરાતી લાપાંતર આપવામાં આવ્યું ન હોય તેનું લાપાંતર પ્રસંગોપાત તંત્રી કરતા રહેશે તો તેમાંથી ધન્યવત્તરિના ઉપાસકોને ઘણુંજ નવું જાણવાનું મળી આવે તેમ છે. તેમજ તંત્રી અને અન્ય લેખકોના જે લેખો અપૂર્ણ છે, તે ધીમે ધીમે પૂર્ણ કરવા તંત્રી અને માસિકના વિદ્વાન લેખકો ધ્યાન રાખશે એમ હું આશા રાખું છું.

વાચક વર્ગને આ માસિકના વાંચનથી જે અમૂલ્ય ફાયદો મળી શકે તેમ છે; તે ધીજ કોઇ પણ મોટા અથોપરથી લાભેજ મળી શકશે એમ માત્ર માનવું છે. કારણ કે અથમાં એકજ વ્યક્તિના વિચારોનો સંગ્રહ આવે છે, અને માસિકમાં તો અનેક અથોમાં જણાવેલી હકીકતો, દુનિયાના વિદ્વાન અતુલવી હકતરો તથા વૈદ્યોના વિચારો, અને તેમના અતુલવની જાતજાતની વાનીઓની પ્રસાદી પણ મળતી રહે છે. જેથી આ માસિકના અવલોકનથી સાધારણ મનુષ્ય પણ આયુર્વેદ જેવા ગહન વિષયનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે એમ હું આ માસિકના સમગ્ર વાંચકોનું અવલોકન કર્યા પછી ખાત્રી પૂર્વક કહી શકું છું.

વૈદ્યોનું મુખ્યત્વે કાર્ય ધએલા રોગોનું યથાર્થ નિદાન કરી તેની યથાઘટિત ચિકિત્સા કરવી અને લોકોની તંદુરસ્તી સુધરે ને વધે તહેવું આરોગ્યરક્ષણશાસ્ત્ર તેઓને સમજવવું. આ બંને કાર્યો આપ, વિદ્વાન અને સાધારણ મનુષ્ય તેનો એક સરખી રીતે ઉપયોગ કરી શકે તહેવી રીતે પોતાના કીમતી વખતનો અને મહેનતનો ભોગ આપી બજાવો જો, જેને માટે આપને ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ધન્યવાદ આપું છું. માસિકના કદ અને વિષયોની ઉપયોગિતાના પ્રમાણમાં લવાજમ ઘણુંજ સસ્તુ રાખવામાં આવ્યું છે. આવું અમૂલ્ય માસિક આર્યવર્તમાં શુદ્ધે શુદ્ધે વંચાતું થાય એમ શ્રી પરમાત્મા પાસે ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છું છું.

ખાખરેચી,
શ્રાવણ કૃષ્ણપક્ષ જન્માષ્ટમિ,
સંવત્સર ૧૯૬૮.

લી. આપનો.
શ્યામચંદ્ર ગોવરધનરામ
ના જય શ્રી ઇશ્વરમણ.

આરોગ્યવર્ધક સહેલા ઉપાયો.

(લેખક:—સ્વામચંદ્ર જાવદનરામ. સુ. ખાખરેચી)

કોઈ પ્રાણિ સાથે ક્રોધ તથા ચીડીયાં કરવાં નહિ.

ક્રોધ પણ કાર્ય અનિયમિતપણે કરવું નહિ.

આળસ અને એટી મનુષ્યના જેવી વર્તણૂંક રાખવી નહિ.

હમેશાં વગર કારણે ક્રોધ પણ વિષયની ચિંતા કરવી નહિ.

આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે માનવ શરીરનું યથેચ્છ બંધારણ પચીશ વરસે બંધાય છે; માટે તેની પહેલાં અલ્પચર્યાનો ભંગ કરવો નહિ.

જે સ્ત્રીપુરુષો વિવાહિત હોય તેમણે શાસ્ત્રે દરમિયાનેલી મર્યાદાથી અધિક વિષયનું સેવન કરવું નહિ.

મરી, મર્યાં વગેરે મશાલાવાળા પદાર્થો કૃત્રિમ ભૂખને ઉત્પન્ન કરનારા હોવાથી તેના સ્વાદ વડે લોભાદિ રચિથી અધિક જન્મવું નહિ.

જરા ગરમ, ક્રોમલ અને સ્વાદવાળું ભોજન ભૂખ લાગે ત્યારે જન્મવું.

ક્યારેય પણ ભૂખ લાગ્યા સિવાય જન્મવું નહિ.

જે પદાર્થો સ્વચ્છે થી વડે જ બનાવવામાં આવે છે તે ઠંડા થઈ ગયા હોય તોપણ કાંઈ નુકશાન કરતા નથી.

દૂધ, દહીં, ધી, માખણ એ પદાર્થોનું યથાશક્તિ સમયાનુસાર સેવન કરતા રહેવું.

શરીરમાં કાંઈ પણ રોગ હોય તો તેને માટે પથ્યાપદ્યનો નિર્ણય કરી ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો.

કાળાં તીખાં અને હરડેનું સેવન હમેશાં કરવું, કારણકે હરડે દસ્તને સાફ લાવનાર છે, અને તીખાં (મરી) કંઠને સાફ રાખે છે.

જે વસ્તુ પોતાને પ્રિય લાગે અને સારી રીતે પચી શકે તેવી હોય તેનોજ ખાવામાં ઉપયોગ કરવો.

જે વસ્તુ પોતાને અપ્રિય લાગે અને પચી શકે તેમ ન હોય તેનો ક્યારેય પણ ઉપયોગ કરવો નહિ.

એક વાર લીધેલા ભોજનને આઠ કલાક થયા પહેલાં વચમાં નજરમાં આવે તેવા કાચાકોરા પદાર્થો જઠરમાં નાખ નાખ કરવા નહિ.

સોડું, સુકાએણું, દુર્ગંધિત, સમય વિરુદ્ધ અને કોટર ભોજન હોય તેનો ભાગ કરવો.

મોઢામાં ફેલાય પડી આવે એવું ઉનું ઉનું ભોજન કદી પણ જન્મવું નહિ.

ન પચી શકે તેવા ગરિષ્ઠ પદાર્થો પેટ તણાવુ મુશ્કેલી તેવી રીતે ખાવા નહિ.

અન્ન ચાવ્યું ન ચાવ્યું કરીને એકદમ ઉનાવળથી જન્મવું નહિ, પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને જન્મવું.

શરીર અને મન શિથિલ થઈ ગયાં હોય ત્યારે આંખો મીચીને જન્મવું નહિ.

પહેરવાનું ધોતીયું પેટ દબાઈ કાપા પડી આવે તેવી રીતે કસીને પહેરવું નહિ.

ફેફસાં પુરેપુરાં ભરાય એવી રીતે દીર્ઘશ્વાસ અગર પ્રાણાયામ કરવા.

ક્રોધ પણ વખત કમરમાંથી વાંકા વળીને બેસવાની ટેવ રાખવી નહિ.

સુતાના મકાનનાં ખારી ખારણાં બંધ કરવાં નહિ, અને મોઢું ઢાંકાઈ જાય તેમ માથે ઝોટી મુકવું નહિ.

જ્યાં હવા સારી ન હોય તેવે સ્થળે નિવાસ કરવો નહિ.

સૂર્યનો તડકો અને પ્રકાશ ધરનાં ખારી ખારણાં ઉઘાડાં રાખવાથી અંદર પેશી જાત નુકશાન કરશે એવા ભયથી દિવસે ખારી ખારણાં પર પડેલા નાખવા નહિ, કારણ કે સૂર્યનો તડકો અને પ્રકાશ બંને આરોગ્યને આપનારા છે.

રાત્રે બહુ વખત સુધી જાગવું નહિ, અને પ્રાતઃકાળે બહુ મોડું ઉઠવું નહિ.

નાટકો વગેરે રમતો જોવા માટે બહુ ઉત્તમગરા કરવા નહિ.

જેની તેની સાચી ખોટી વાતો કહાડી અંતઃકરણને વિના પ્રયોજને તપાસમાન કરવું નહિ.

કોઈ પણ પ્રાણિ પદાર્થનો દ્વેષ નહિ કરતાં તેનું હિત ધ્યાનમાં રાખવું.

શ્રી, યુનાનિક કુટુંબીજનો પ્રત્યે ક્યારેય પણ અસંતોષ રાખવો નહિ.

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાં જોડાતાં પહેલાં સ્નાન, સંધ્યાદિક નિલકર્મો અને

ધર્મરસાદિક કાર્યો પહેલાંજ કરી લેવા ધ્યાન રાખવું.

ચાહ, કોશી, તમાકુ, ગાંજો, દારૂ અને અશીષ વગેરેનું વ્યસન કરી પણ કરવું નહિ.

રાત્રિએ મોઝા મોઝા પેટ ભરીને ભારે પદાર્થો જમવા નહિ.

આછકટીમ તથા બરફનો જરૂરના કારણ સિવાય છુટથી ઉપયોગ કરવો નહિ.

શીતળ અને નિર્મળ જળ હોય તે હમેશાં ગળીને પીવું.

જમતી વખત કે જમી રહ્યા પછી તરતજ ઘણું જળ પીવું નહિ.

હમેશાં એકજ વાર ભોજન કરવાથી ઘણું બાધિ મટે છે.

ગરમ જળથી સ્નાન કરવાનું હોય તેણે પોતાના શિર ઉપર ગરમ જળ રેડવું નહિ, કારણ કે મસ્તક ઉપર ગરમ જળ નાખવાથી આંખો અને વાળને નુકશાન પહોંચે છે, માટે મસ્તકને ઢાંચે પાણીએ ધોવું.

શીતળ જળવડે સ્નાન કરવાથી ખજાતી વૃદ્ધિ થાય છે.

બધાં લીલાં ફૂલો હોય અને વાધુના અવરજવર માટે ખુદ્ધાં સાદ મેદાનો હોય તહેવે સ્થળે પ્રાતઃકાળ તથા સાપંકાળે જઈ નિર્મળ વાધુનું સેવન કરવું.

જળાશયમાં, નમ્ર યધને નહાવું નહિ, મળમૂત્ર કરવાં નહિ અને પોતાની છાયા તેમાં જોડી નહિ.

રાત્રિને વખતે દહીં ખાવું નહિ, કારણ કે દહીં ખાવાથી કંઈ ઉપજ થાય છે અને નજીસો જલદી ઉતરે છે.

પ્રાતઃકાળમાં થોડું શીતળ જળ પીવાથી મળમૂત્ર સાદ ઉતરે છે.

મળ, મૂત્ર, ઓઝકાર, છીંક, બગાસું, ક્ષુધા, તૃષ્ણા, આંસ, વીર્ય, વાયુશ્રાવ, ઉલટી, નિદ્રા અને શ્વાસ વગેરેના વેગને અટકાવવા નહિ; કારણ કે તેથી આરોગ્ય બગડે છે.

પાંચ દિન અગર સાત દિવસથી વધારે દૈનિકમ કરાવવું બાકી રાખવું નહિ.

હાથ, પગ, નાક, કાન અને શિરને નિર્મળ રાખવાં, કારણ કે મલીન રહેવાથી તેમાં રોગ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

એણે, પાંચમે દિવસ શનિવાર, સોમવાર અને બુધવારે સર્વ શરીરમાં તેજ ચોળાવવું, કારણ કે તેથી શરીરની આરોગ્યતા વધે છે.

બધાં સુધી ખની શકે ત્યાં સુધી કસરત કરવાનો અભ્યાસ રાખવો, કારણ કે તેણે કરી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે.

ઉત્તમ મંજનોએ કરી દાંતને સાદ રાખવા, અને ઉત્તમ અંજનોએ કરી નેત્રોને સાદ રાખવાં.

હમેશાં નિર્મળ વસ્ત્રો ધારણ કરવાં.

અધિક પ્રકાશવાળી વસ્તુ, સૂર્યની રોશની અને પ્રજ્વલિત અગ્નિ તરફ બહુ દૃષ્ટિથી તાણી જોવું નહિ, કારણ કે તેથી નેત્રની જ્યોતિ મંદ પડી જાય છે.

આસથેટ તેલની રોશનીએ લખવા કે પડનારું કાર્ય કરવું નહિ, કારણ કે તેણે નેત્રોની જ્યોતિની મંદતા થાય છે, અને વખતે અંધારો પણ આવે છે.

પોતાના નિવાસસ્થાનમાં સુગંધિત ધુપ અને હવનાદિક ક્રિયા હમેશાં કરતા રહેવું, કારણ કે તેથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે; અને વાયુ શુદ્ધ થઈ અનેક ચેપવાળા રોગો થતા અટકે છે.

સૂર્યના ઉદય અને અસ્ત સમયની મધ્યા વખતે, ભોજન, શયન, વિદ્યા પઢવી, અને મૈથુન કરવું એ ઉચિત નથી, કારણ કે તેથી બુદ્ધિનો વિનાશ થઈ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

સંતાનોત્પત્તિ નિમિત્ત ઋતુ સમય વિના ક્યારે પણ પોતાની સ્ત્રી સાથે વિહાર કરવો નહિ, પરસ્ત્રીના સંગ કરવો નહિ, કારણ કે તેથી બળ, બુદ્ધિ અને ધર્મનો નાશ થાય છે.

રજસ્વલા, રોગિણી, અને વૃદ્ધ સ્ત્રીનો સમાગમ ક્યારે પણ કરવો નહિ; કારણ કે તેથી આયુષ્યને હાનિ થાય છે.

હુધાપુરે, કસરત કરેલાએ, માર્ગથી ચાલી ચાકી આવેલાએ, પરિશ્રમ કરવાથી જેવું ચિત્ત ધડકતું હોય તેણે, અને મળમૂલ કરવાની ઈચ્છાવાળાએ સ્ત્રી સમાગમ કરવો નહિ.

શિર ઉપર બોળે ઉપાડવો નહિ, કારણ કે શિરમાં બુદ્ધિનો નિવાસ હોવાથી માથે બોળે ઉપાડવાથી બુદ્ધિ નષ્ટ થાય છે, માટે માથે બોળે ઉપાડવો નહિ, તેમ શિરપર ક્યારે પણ થાપડ મારવી નહિ. ધણા લોકોનો બાળકના શિરપર થાપડ મારવાનો સ્વભાવ હોય છે. તે પણ ચોગ્ય નથી, કારણ કે બાળકના શિરપર થાપડ મારવાથી તેની બુદ્ધિનો વિનાશ થાય છે.

ઉઘાડે પગે, ઉઘાડે શિરે, અને છત્રી તથા લાકડી વગર બહાર જવું નહિ.

અગ્નિ, જળ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્રમા, બ્રહ્મણ, ગૌ, ગુરુ અને વૃદ્ધજન તરફ યુક્તું નહિ, અને મળમૂલ પણ કરવાં નહિ.

બાળક, વૃદ્ધ, લોભી, શક, મૂર્ખ, નિર્દયી, ઘાતપી, કંઠોર ચિત્તવાળો, નપુંસક, રાગદ્રોહી, ચોરી કરનારો, નીશો કરનાર, નિરસાહી, નાસ્તિક, બીકણ, નિર્લજ્જ, અને પાગલ, આવા લક્ષણવાળા સાથે મિત્રતા કરવી નહિ.

પોતાના ગૃહની ગુલા વાત અન્ય મનુષ્યો પાસે પ્રકટ કરવી નહિ.

પોતાને મજેલા અપમાનનું ક્યારેય પણ સ્મરણ કરવું નહિ.

સંપૂર્ણ ઇદ્રિયો તથા મનને પોતાને વશ રાખવાથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, અને ઇદ્રિયો તથા મનને પોતે વશ રહેવાથી દુઃખ થાય છે.

કોઈના ઉપર કરેલા ઉપકારને કોઈ સ્થળે પ્રકટ કરવો નહિ, કારણકે તેમ કરવાથી ઉપકારનું ફળ નાશ પામે છે.

પોતાના ઉપર કોઈએ કરેલા ઉપકારને ભૂલવો નહિ.

કોઈના દોષો જોવા નહિ પણ ગુણો જોવા.

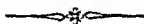
રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ અને ચિન્તા ઉત્પન્ન થાય તેવું કાર્ય કરવું નહિ.

ગુપ્ત વાત સ્ત્રીઓને કરવી નહિ; અને સાદસ કરી તેનો વિશ્વાસ કરવો નહિ.

ઉદય થતા તથા અસ્ત થતા સૂર્યને જોવો નહિ.

સાપ તથા પશુઓની પાછળ દોડવું નહિ, કારણકે તેઓ ક્રોધે બરાચ તો સામો હુમલો કરી આપણને ઇજા પમાડે છે.

ઉપર વર્ણવેલા સર્વ ઉપાયો રોગ મટાડવામાં રામચાણ ઉપાયો જોવા છે. માટે રોગની નિવૃત્તિ કરવાની ઈચ્છાવાળાએ તેનો સત્વર આદરસત્કાર કરવો ચોગ્ય છે.



લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા.

(અનુવાદક પુરોહિત પ્રભુચંદ્ર શર્મા.)

(અનુસંધાન અને આક્રમાના પૃષ્ઠ ૩૦૪ થી.)

પરિચ્છેદ અધ્યાયો.

ધૈર્યવંત સ્થિરતાવંત અને નિશ્ચળનયના કાત્યાયિની કંઈક સમય લગી મૌન ધારણ કરી રહી. પછી પુત્રની રહામે જોઈ સહેજ હાસ્યવદન સાથે કહેવા લાગી કે—“ ખેટા રમાપ્રસાદ ! ભય શું છે ? મારી હયાતિ છતાં તમને શી બાબતનો ડર છે ? ”

ત્યાર બાદ કાત્યાયિનીએ વહુ યશોદાને બોલાવી કહ્યું—“ વહુ ! અહિયાં આવો. ” સાચું આ પ્રમાણે કંઈન સાંભળી યશોદા લક્ષ્મીને કેડમાં તેડી અગાડી આવી એટલે જનેતાની પાસેથી ઘાઘીમા પાસે જઈ ખેસવા લાગી.

કાત્યાયિનીએ કહ્યું—“ વિપતિમાં ગમરાવું એ સાફ નથી. મા ભગવતીનું નામ સ્મરણ કરી ધૈર્ય ધારણ કરો. રૂઝો નહીં. રોવાથી શું થાય છે ? વિચાર કરો કે યુધિષ્ઠિર રાજા વનવાસમાં ગયા હતા. નળ રાજાની પણ તેવીજ દશા હતી. વિશેષ શું કહું પણ વૈકુંઠપતિ શ્રી રામચંદ્રજીની પણ વનવાસમાં રહિત રહી હતી. તો આપણું શી વચ્ચાદમાં જિયે કે વિપતિને વશ ન થઈએ. વિપતિ એજ મનુષ્યના સત્ય સ્વભાવની કસોટી છે. વિપતિ વડે માણસ પેક થાય છે, કેળવાય છે, સહનશીલ બને છે અને અનેક ઉદ્યોગોની ભેટ લઈ ભાવક ભાગવા ભાગ્યશાળી થાય છે. સાત દિવસની અંદર આ ધર ખાલી કરવાની વાત મુકરર થયેલી છે. પરંતુ મારી છત્ત્ર કાલ સવારેજ આ ઘરને છોડી દઈ ચાલ્યું જવાની છે.”

રમાપ્રસાદ—“ ક્યાં જવાનું થશે મા ! ”

કાત્યાયિની—વિદ્યાના આ વિદ્યાળ રાજ્યમાં શું આપણને જગ્યા નહીં મળશે ? જરૂર આપણે માટે કોઈ સ્થાન તો મુકરરજ ઘઈ ગયું હશે. મા ભગવતી જ્યાં લઈ જશે ત્યાં જઈશું. ”

રમાપ્રસાદ—“ મા ! મામાને ત્યાં કેમ ન જઈએ ? ”

કાત્યાયિની—“ (ઉડા નિઃશ્વાસ મૂકી) તે રસ્તામાં કંટકો વિશેષ છે તથાપિ આ ભગવતિએ નસીબની અંદર ત્યાં જવાનુંજ લખેલ છે તો ત્યાં જઈ રહીશું. સારું; પણ રથુદવાળ હજુ લગણું કેમ ન આવ્યો ? એક પહોર જોટકો સમય વીતી ચૂક્યો છતાં પણ શા કારણે લીધે નહિ આવી ચઢ્યો હોય ? કોઈ વિપતિમાં ફસાઈ તો નહીં પડ્યો હોય ને ? આ સમય ઉપર મને પળપળ વિપતિજ હાંવરી આપતી જણાય છે. ”

રમાપ્રસાદ—“ મા ! સરદાર દાદાને શોધી લાવું ? અને તો માલુમ પડે છે કે ક્યાંક કામ મળી ગયું હશે નેથી તે ત્યાં પતવીનેજ કંઈક સમય બાદ આવશે. ”

કાત્યાયની—મ્હોર વટાવવાની આ વખતે વિશેષ જરૂરત છે. કેમકે અતિથિ સેવામાં વિલંબ થાય છે. મ્હોર કોણ વટાવી લાવશે ? એ માટે રઘુદયાળની વાટ જોઈ રહી છું.”

રમાપ્રસાદ—“મા ! આપ મને મ્હોર આપોને ? હું વટાવી લાવું.”

કાત્યાયની—“મોદીની દુકાન ઉપર તો મ્હોર વટાવાશે નહીં. વટાવાય તો કોઈ માનવતા ગૃહસ્થને ત્યાં કે વ્યાપારી મહાજનની દુકાને દહાડો વળશે. તમે બાળક છો. ક્યાંય કોઈ તમને ઠગી ન લે એ માટે રઘુદયાળની સાથે મોકલવા ચાહું છું.”

રમાપ્રસાદ—“મા ! હું મજેહથી વટાવી લાવીશ. મને ઘણા માણસો ઝાળખે છે.”

કાત્યાયની—“સાઈ જરાવાર સમુર કરો. જ્યારે રઘુદયાળ નહીં આવે ત્યારે એકલેજ જઈને મ્હોર વટાવી લાવવી. જુઓ, રમાપ્રસાદ ! આ મ્હોરના અદાર રૂપેયા તો જરૂર મળશેજ. ૨૦ કે ૨૧ મળી જાય તો ઘણુંજ સાઈ. પરંતુ કોઈ અદારથી કમતી આપવાનું કહે તો વટાવશો નહીં. ખીજી જગ્યાએ કોશિશ કરવી. યાદ રાખવું કે અદારમાંથી પહેલાં અતિથિ સેવા માટે પકોડો દોઢશેર લોટ, દોઢ પાસેર ધી, દોઢશેર દૂધ અને નવટાંક મીઠું ખરીદી લેવું. અંદાજથી આમાં એક રૂપિયો ખર્ચ થશે. બાકી રહેલા સત્તર રૂપિયાના જોજી ચોખા ન ખરીદી લાવતો !”

રમાપ્રસાદ—“ના મા ના, એવું શા માટે કહ્યું. જે કહેશો તેજ કરીશ.”

કાત્યાયની—સાંભળ ! બાકીના સત્તર રૂપિયામાંથી દશ આના દૂધવાળાને અને દોઢેક આનો મોદીનો દેવો છે, તથાપિ તે કંઈ તમાલો કરે તેમ નથી. પરંતુ આપી દેવાય તો સાઈ. હનુમડી ત્રણ મહીના થયાં કામ કરવા આવી નથી કેમકે હર માસે એ આના આપવાના તે છ માસના અપાયા નથી જેથી તે ખાર આના આપવા જોઈએ છે. માછળને સાત પૈસા આપવાના છે. ધી-ખીને ચાર આના દેવાના છે. મોચીના છ પૈસા બાકી છે. પડીદારથને પાણી ભરવાના દામ ત્રણ મહીનાનો દોઢ રૂપિયો આપવાનો છે.”

રમાપ્રસાદ—“ત્યારે તો જોજી છું કે-દેવું ચૂકવવામાંજ બધા રૂપિયા વપરાઈ જશે.”

કાત્યાયની—“તો તેના માટે હું શું કહું ? હિસાબનો સરવાળો કરી કહો કે એ બધા કેટલા થયા ?”

હિસાબ ગણી રમાપ્રસાદ બોલ્યો.—“માજી પોણા પાંચને બે આનામાં એ બધું કરજ પતી જાય છે. હું સમજ્યો હતો કે વધારે દેવું હોવાથી બધી રકમ વીખરાઈ જશે; પણ બાકી ફિક રકમ બચશે.

કાત્યાયની—“બેટા ! રૂપિયા તો વિશેષ દેવા નથી. ફક્ત હવે ખર્ચ કરવું બાકી છે. સાંભળો ! રસિકદાસ વૈરાગી હમેશાં સવારે નામઝીર્તન કરે છે; એ પણ તેણે મારા બારણે નામઝીર્તન કરવાનું છોડી દીધું છે. પરંતુ પાછલી રાતે જ્યારે હું અગાશીમાં જઈ છું ત્યારે તેના મ્હોંમાંથી હરી સ્મરણ ધ્વનિ સાંભળ્યા કહું છું. તે સાધુ રોજ મને હરીનામ સંભળાવી જાય છે તેને આઠ આના દેવા પડશે.”

રમાપ્રસાદ—“આવી રીતે દાન કરવાથી તો એક પૈસો પણ બચશે નહીં.”

કાત્યાયની—“(હસીને બોલી) બેટા ! નારાજ થાઓ છો ? ભલે હવે ખર્ચની વાત નહીં કહું. પણ એક વાત તો કહી દઉં છું. મ્હોર વટાવી દશદશનાં નોટ ન લાવતા. પરચુરણ થોડું લાવજો. અને ઘેર આવવાની વખતે પોતાના બોરાક ખર્ચ માટે ઉમદા એક રૂપિયાના ચોખા અને

શેરબર દૂધ લાવજે. અગર કોઇ સસ્તી બાજુ કે શાક મળે તો લેતો આવજે. તેમજ શેર સિં-
ધાલુણુ અને પાશેર તેજ પથુ જરૂર લાવજે.”

રમાપ્રસાદ—“મા ! અડતની દાળ લક્ષ્મી ખાતી નથી માટે મગની દાળ લાવવાની જરૂર
છે તો તે માટે શો હુકમ છે ?”

કાત્યાયની—પાશેર લેતા આવજે—તેની પોટલી બાંધી ભાતમાં રાખી દઈશ જેથી સીજી
જવા પછી પાણીમાં રાખી ગરમ કરી લક્ષ્મીને આપીશ, એટલે એ આનંદથી ખાઈ લેશે. આમ
કરવાથી પાશેર દાળથી આઠ દહાડા એાછા યશે.”

લક્ષ્મી—(દાદીને ચૂંટી ખણીને બોલી) ના મા ! હું તેવી દાળ નહીં ખાઉં. જેમ વહુ દાળ
ખનાવે છે તેવી કરી દેવી પડશે.

કાત્યાયની—“હીક, તેવી કરાવી દઈશ. સાંભળ. રમા ! હું એક ચીજ માટે તો કહેવાતુંજ
બહી ગઈ હતી. લક્ષ્મીને માટે અધશેર ગોળ ખરીદજે.”

લક્ષ્મી—મા ! તું બહુજ ખરાબ ચર્ચ ગઈ છું. હિઃ શું ગોળ ખાધો જશે ? તે દહાડે મને
ગોળ ખાતી જોઈને લોકો કેટલી નિંદા કરતાં હતાં ? નીચ જાતિ કહીને ગણો આપતાં હતાં.
મા ! તારે પગે પડું છું. મારા માટે બેરવ કંદોઈને ત્યાંથી જલેથી મંગાવી દે મા ! કાલે ક્યાં
જવાતું કહ્યો છો ? મને સાથે લઇ જવી પડશે. મારે માટે સારાં સારાં લુગડાં લાવવાતું કહી દેજો.
મા ! જરા જો તો ખરી કિતતા કરતા ફટા હુઆ હે ? ! મા ! બાબા ક્યારે આવશે ? બાબાના
આવવાથી સાફ કપડું મળશે. કેમ મા ?”

યશોદા અત્યાર લગણુ માથું નીચું રાખી બધી વાતો સાંભળ્યા કરતી હતી. હવે એતાથી
ન રહેવાયું જેથી તે રોધ ઉઠી. તે પથુ ધીમેથી નહીં, પથુ જોરથી રોવા લાગી. ગળાતું દાર
ખુસ્કું મૂકી દીધું. સ્નેહમય હિમગિરિને બેદીને શોક મંગા આંસુના રૂપથી ભીમ વેગ સાથે વહેવા
લાગી. બીજે ઉપાય શો છે ?

આ વેગની ભરંકર ગતિ રોકવાની શક્તિ કોનામાં છે ?”

કાત્યાયની બોલી—“વહુ ! આ શું કરી રહ્યાં છો ? ! છોડી મ્હોં આગળ છે ને આ શો
ધંધો આદર્યો છે ? લક્ષ્મી તમારા રોવાથી આકળતીકળ ચઇ જશે. માટે ચૂપ ચઇ જાઓ.”

સાસુજીએ ઠીક કહ્યું, પથુ ચૂપ ચર્ચ જવાની શક્તિ યશોદામાં રહી નથી. તે તો ઉદભટ
પવનની ઝપટથી કેળ જમીન દોસ્ત ચઇ બચ તેવી રીતે ખેદની ઝપટથી ખેશુદ ચઇ ધરણી
પર ઢળી પડી.

કાત્યાયની—“એને કોઇ છેડશો નહીં. થોડીવાર લગી જરાયથી છાતીને ખાલી કરવા દો.
ન રોવા દેવાથી છાતી-કાળજું ગભરાવાથી ફાટી જાય છે, માટે જરા વધારેવાર રોવા દો.”

દુઃખથી દબાયેલી યશોદા ! અમે પથુ કહિયે છીયે કે પેટ ભરીને રૂવો ! કેમકે સાસુની રજા
મળેલી છે માટે રોધને હલકું હલકું કરી નાખો ! યશોદા ! નિડર ચઇ મુક્ત કંદથી રૂવો ! યશોદા
બ્યાં લગી વસિ ન થાય ત્યાં લગી રૂવો કે જેથી મુંઝવણ મટી જાય !

પરિચ્છેદ બારમો.

દયાવતી કાત્યાયનીએ યશોદાને રોવા દીધું. લક્ષ્મીદાદીના બોળામાંથી ઉતરી માના બોળામાં
જવા લાગી એ જોઈ દાદી કહેવા લાગી કે—“ત્યાં ન જઇશ ! તારી માને વીછી કરડયો છે, એથી

તે રૂવે છે. તું જમશ તો તને પણ કરડશે.” દાદીએ આ પ્રમાણે ખીવરાવીને લક્ષ્મીને જતી રોઈ દીધી; પણ લક્ષ્મીનું મ્હોં ઉતરી ગયું. ધીરે ધીરે રોયા જેવી શીકલ થઈ ગઇ અને છેવટે રોવું પણ શરૂ કર્યું.

પાંચ મીનીટ વીત્યા બાદ લક્ષ્મીનું રોવું જોટલું તેજ થયું તેટલું યરોદાનું રોવું આપોઆપ મંદ થતું ગયું. વહુનું રોવું જોણું થયું જોઈ કાત્યાયની બોલી “વહુ! લક્ષ્મીને બોળામાં લ્યો. નાહક શા માટે રોઈ રહી છું?”

યરોદા હવે ઉડીને ઉભી થઈ. આંખો લૂછી લક્ષ્મીને બોળામાં લીધી. કન્યાના મ્હોંની પાસે મ્હોં રાખી યરોદા કહેવા લાગી કે—“ખેટી! શા સારૂ રૂવે છે? છાની રહે.”

લક્ષ્મી રોતી રોતીજ કહેવા લાગી—“વહુ! તું શા સારૂ રોતી હતી? અને કહ્યા કહાબ્યા વિના રોવાયજ કેમ?”

યરોદા—“ખેટા! તું તને ભૂંખ લામી છે? દૂધ પીશ?”

લક્ષ્મી—“ના દૂધ નહીં પીઉં. ભાત જમવાનો વખત થયો છે માટે ભાત લાવ. ક્યાં છે? આજે હજુ લગણુ કેમ રસોઇ કરી નથી?”

કાત્યાયનીએ ઇસારાથી યરોદાને સમજાવ્યું કે—“આ વખતે લક્ષ્મીને ક્યાંક ખીજે ઠેકાણે લઈ જાઓ.” ઇસારો ધ્યાનમાં લઈ યરોદા લક્ષ્મીને લઈ અગાડીની અગાશીમાં આવી ગઇ, અને ત્યાં ખેડે મળીને ગમ્મત કરતી શરૂ કરી. યરોદા ક્યારેક થોડો ખતતી તો લક્ષ્મી સ્વાર ખતી થશે ત્યો! હડો હડો! એમ કહી આમુક લગારી દેતી. યરોદા ક્યારેક શિવ ખતતી તો લક્ષ્મી તેના પર સ્વાર થઈ જીભ બહાર રાખી કાળિકા થઈ ઉભી રહેતી. યરોદા ક્યારેક અમુર થતી તો લક્ષ્મી સિંહ ખતીને માતાના જુજમૂળમાં બાચકાં ભરી લેતી.

લણીજ ન્હાની ઉમરમાં લક્ષ્મીની ગર્દન ઉપર એક ફાલ્સો થયો હતો, ડાકટરે તેને નસ્તરથી ચીરી રૂઝ્યો હતો તે હજુ લક્ષ્મીને યાદ હતું. મા બોલી—“લક્ષ્મી! મારી ગર્દનમાં ફાલ્સો થયો છે. એ સાંભળતાંજ લક્ષ્મી ડાકટર ખતી હાથમાં એક લાકડીનું નસ્તર ખનાવી માનું ગળું ચંબારી બોલી કે—“આંખો મીંચી દે. બોલવું બંધ કર. ડરીશ નહીં.” એમ કહી ગુંબડું તપાસ્યું અને બોલી—“આજે નસ્તર નહિ દેવાશે. પણ કોઈ વાતનો ભય નથી. જોઈયે તો ખરાં! જુઓ કેવું જખમ છે? જખમ સારો છે. શે એ ખય દષ્ટ નસ્તર દષ્ટ દઉં!”

લક્ષ્મીએ આ પ્રમાણે નસ્તર દષ્ટ દીધું. પરંતુ યરોદા રોવું ભૂલી ગઈ હતી. એ જોઈ લક્ષ્મી બોલી—“એ વહુ! નસ્તર દીધું તોપણ તું તો રોઈ નહીં કે મ્હોં પણ ખગાડ્યું નહીં.” માતા હવે જખમ ચીરવાના લીધેથી પીડા ચતાં જેવી રીતે લક્ષ્મી રોઈ હતી અને એ આ કરતી હતી તેવી રીતે તેણીએ પણ કર્યું. યરોદાના મુખ ચવાથી લક્ષ્મી બોલી—“હજુ થોડું રો. રોવુંજ પડશે.” આ સાંભળી મા પણ હસવા લાગી અને લક્ષ્મી પણ હસવા લાગી. તે એટલા લગી કે તે મકાન હસવાથી ભરપૂર જણાવા લાગ્યું. અંતમાં હાસ્યમયી માતાએ હાસ્યમયી કન્યાને બોળામાં લીધી અને પોતાના હસના મુખને પુત્રીના હસના મુખ સાથે લગાવી આનંદમાં લીન થઈ.

(શેષ આગળ.)

નમૂનેદાર નુસ્ખા.

સંગ્રહક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

નેત્રાંજન—

સફેદ સોહાગો, શુદ્ધ નવસાર, સમુદ્રીણુ, સંગ બસરી, સુરોખાર, કુલાવેલી ફટકડી, ખાખરાની જડની અંતર છાલ, સરસડાની મીઠા અને કાચી ખાંડ. આ બધી ચીજો અરધા અરધા તોલાબાર અને શુદ્ધ સુરમે ૧૦ તોલા લઈ એઓને લીંબુના રસમાં ૩ કલાક ધુંટી ખરલ કરી છાયામાં સુકાવ્યા બાદ બારીક કપડેથી સારી રોપર બૂચની શીશીમાં ભરી રાખવું. આ સુરમે આંગવાથી ઓછું દેખાવું, પડળ, ધુંધ, પ્રવાળાં, ચળ, પાપણોતું સજવું, અને લાલાશપણું વગેરે અવસ્થા મટે છે.

કાર્બોલિક દંતમંજન—

સફેદ કાથો ૨ તોલા, માયાં ૨ તોલા, ફટકડી ૨ તોલા, મોરચુયું ૨ તોલા અને ચંખણ ૩ તોલા લઈ એ બધાંઓને ખાંડી ધુંટી આળા થોડું કાર્બોલિક એસિડ મેળવી કાબડીમાં ભરી લેવું. આ મંજનથી દાંતના અને પેદાંતા તમામ રોગ મટે છે.

ખાંસીની દવા—

આકાકાના ફૂલની વચલી ચોક્કડીઓ લઈ તેની બરોબર કાળાં મરી અથવા લર્વાંગ લઈ ખાંડી ધુંટી ૧ રતી જેટલી ગોળાઓ બનાવી જરૂર વખતે ખાવી જેથી દરેક જાતની ખાંસી મટે છે.

પેટપીડાની દવા—

શુંકું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એક તોલા અને એક તોલા દેશી ખાંડ એ બેઉ મેળવીને ફાકવાથી પેટમાંનો દુખાવો મટી જાય છે.

સંગ્રહણીની દવા—

શુદ્ધ સોહાગો અને સિંગરફ બરોબર લઈ તથા એ બેઉના સમાન ભાગે ચોખું અરીણ મેળવી ખરલ કરવાં અને પછી તેની કાળાં મરી બરોબર ગોળાઓ વાળી સકવવી. જે રાતે વધારે દસ્ત આવતા હોય તો ચોખા મધની સાથે અને જે દિવસે વધારે દસ્ત આવતા હોય તો લીંબુના રસ સાથે એક અગર એ ગોળા ખાવી. પદ્યમાં રહેવું તો સંગ્રહણી મટે છે.

પ્રમેહની દવા—

બેરંજનું તેલ, સુખડનું તેલ અને ચીનીકખાલાનું તેલ એ ત્રણે બરોબર ભાગે મેળવી ૧૬૫ સમાં ત્રણ વખત સાત સાત ટીપાં સાકરના બૂકામાં નાખી ખાવાં. જેથી સ્વતઃક પ્રમેહ મટે છે. (ગરમ ચીજ, તેલ, ખટાશ ન ખાવાં.)

હરસની દવા—

વાંદરાની હવારની ધુણી આપવાથી મસાની પીડા તુરત મટી જાય છે. અથવા એળાઓ અને મોટી હરડેનું દળ બરાબર ભાગે લઈ પાણી સાથે ખરલ કરી જંગલી બોર જેવડી ગોળા બનાવી શેવન કરવાથી બધી જાતના મસા મટે છે.

લકવાની દવા—

સણનાં બીજ સવાતણુ તોલા લઈ ખાંડી આળા ચોખા મધમાં મેળવી સવારના પહોરમાં ચાટી જાય તો ૧૫ દિવસમાં લકવો મટી જાય છે.

અથવા કાળા મરીને બારીક ઘુટી તેલમાં મેળવી ગરમ કરીને પાતળો લેપ (લકવાની જગાએ) કરવામાં આવે તો લકવો-પક્ષધાત-પંખીવા તુરત મરી જાય છે.

સ્વદેશી સારસાપરેલા—

ઉપલશરી, ચોપચીની, ધમાસો, મોટી હરેતું દળ, મોટી ઝેળચીના દાણા, ખેરીઓ કઢાર, એ બધાંએને પાશેર પાશેર અને લીંબકાનો મ્હોર નવટાંક, તથા બ્રાહ્મી નવટાંક લઈ સઘળી ચીજોને ખાંડી માટીના વાસણમાં ૧૨ શેર પાણી સાથે મેળવી ૧ દિવસ તડકે અને ૧ રાત ચાંદનીમાં રાખ્યા બાદ બપોર ૪ થી મારફત તેનો અર્ક ખીચી લેવો. અને તેની કાચની મોટી શીશીઓ ભરી બંધે રતીભાર બરાસ નાખી મજબૂત યૂચ લગાવી રાખવો. એ અકવાડિયાં બાદ તે અર્ક ૨ તોલા સવારે અને ૨ તોલા સાંજે પીવો જેથી બધી જાતના લોહીવિકાર, આમડીના તમામ રોગ મરી જઈ નવું તાબું લોહી પેદા કરી બળ અને વીર્યને વધારે છે.

જખમ મટવાનો મલમ—

ગાયનું ચોખું માખણ મરજી પડે તેટલું લઈ ૧૦૦ વાર પાણીથી ધોઈ તેમાં અરધો તોલો સુખડનું તેલ મેળવી ફાદલા-કુણ્ડસી-અને તમામ જાતના જખમ-આંદી વગેરે ઉપર લગાવવાથી તુરત આરામ આવે છે.

સાંધવાનું તેલ—

ઉમદા તમાકુ અધશેર લઈ બશેર પાણીમાં ૪ પહેર ભીંજવી. બાદ મસળી પાણીને ગાળી લઈ તેમાં ૧ શેર તલનું તેલ, નવટાંક લસણ અને અધોળ શિંગડીયા વજનાગળું ચૂર્ણ મેળવી અગ્નિ મારફત પકાવવું. જ્યારે પાણી બળી જઈ ફક્ત તોરજ નજરે આવવા લાગે ત્યારે તેને નીચે ઊતારી ગાળી લઈ રાખી મૂકવું. અને જરૂર વખતે સાંધાઓના ફુખવા ઉપર ચોળવું જેથી સાંધા અને પાં-જીઓનું દર્દ દૂર થાય છે.

ત્રીઓના ધાતુ રોગની દવા—

જેઠીમંથ ૧૦ માશા અને તાંબાનનાં મૂળનો રસ ૮ આઠ માશા લઈ તેમાં ચોખું મંથ મેળવી ચાટવાથી બધી જાતનો ધાતુરોગ પ્રકર મટે છે.

પરમિયાની દવા—

રાતાવર, ગોખર, ઘોળા મુસળા, સાલમ, મોટી ઘણી ચીત્રા દાણા, આસમંધ, અને શુદ્ધ શિ-લાજીત એ બધાં બંધે તોલાભાર લઈ ખાંડી ઘુટી તેની દરેક ગોળીઓ બનાવવી. ૧ ગોળી સવારે ને ૧ ગોળી સાંજે ગાયના ચોખા દૂધની સાથે સેવ કરવી, જેથી તમામ જાતના પરમાઓ મરી જાય છે. પણ પરહેજ પાળવામાં બૂઝ ખાતી નહીં (આ દવાથી ધાતુની નમળાઈ, સુસ્તી, કમતાકત દરેક ચીજો વીર્ય અને શક્તિનો સાચો વધારો થાય છે.)

નામદંતો તેલ—

જ્યક્ષણ, સોહાગો અને મજબૂત મીઠા અર્ક એક તોલાભાર લઈ ખાંડી ચાળી બશેર અને લીના પાંદડાંના રસમાં નાખી તથા દોઢ સુપાર મીઠું તેલ મેળવી આગ મારફત ઉકાળવું. જ્યારે રસ બળી ફક્ત તોરજ બાકી રહે ત્યારે નીચે ઊતારી ગાળી લેવું. આ તોરનો ઘટ્ટી ઉપર માલેય લેપ કરવામાં આવે અને તે ઉપર નાગરજનું પાન બાંધવામાં આવે તો ૨૧ દિવસમાં નામદં મર્દ બની આનંદ કરે છે.

વાળ ઉગવાની દવા—

લોખાનની રાખ જેલૂનના તેલમાં મેળવી વાળ ઉગાડવાની જગાએ ચોપડવાથી નવા વાળ ઉગે છે.

૨૨. મહારસ—પારદભસ્મ, ગજવેલભસ્મ, મરી, ધી એ સમભાગે લઇ તેને ધોર અને કાવ-
લીના રસમાં એક એક પહેર ખત્ત કરવો. પછી સંપુટમાં ઘાલી માટીકાપડ કરી એક દિવસ
લુદર યંત્રમાં પચન કરવો. રીતળ થયે કાઢી હુંટવો. આ રસ દોઢ માસા સુધી અનુપાન સાથે
આપવો, અને પછી દહીં તથા સરપાક્કી મળી દસ માસા પ્રાશન કરવા આપવી એટલે વાતાનિ-
સારનો નાશ થશે.

૨૩. મહારસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, મરી, ટંકણુપાર, પીપર, ધંતુરાનાં બીજ, એ
પદાર્થ સમભાગે લઈ જળભાંગરાના રસમાં અર્ધો દિવસ ખત્ત કરવો. આનું નામ કનકસુંદર. આ
એ શુંજ આપવાથી અદ્ભુત વાતાતિસારનો નાશ થાય છે. આને પથ્થ ગાય કિંવા બકરીનું દહીં
ને ભાન આપવો.

૨૪. મધુ મંડુર—એસક તોલા લોહકાટનું ચૂર્ણ ત્રીફળાના કાઠમાં ખત્ત કરી એ પહેર
સુધી અગ્નિપુટ આપવો. આ પ્રમાણે એકવીસ પુટ આપવા. પછી ગૌમુત્ર, કુંવારનો રસ અને
પંચામૃતનો કાઠો (સુદ્ધ સફેદ મુસળી, ગળો, સનાવરી, ગોખર) એ દરેકની એકવીસ એકવીસ ભાવ-
નાઓ આપવી. એટલે ચોરાશી ભાવનાઓ જે પુટથી સિદ્ધ થશે અને તે સિદ્ધિ આપનારો અતીતમ
પ્રભાવવાળો મંડુર તૈયાર થશે તે પીપર અને મધ સાથે આપવામાં (૭ શુંજ) પાંદુરોગનો જલદી
નાશ થશે અને શરીરમાં રક્ત ઉત્પન્ન કરશે અને યોગ્ય અનુપાનથી બધા રોગનો નાશ કરે છે.

૨૫. મંડુર લવણ—શેખંડના કીટ અગ્નિ પ્રમાણે તપાવી ગૌમુત્રમાં હાથકારવા. એ પ્રમાણે
પુષ્કળ વખત કરી પછી સીધવ અને લોહકાટ ગૌમુત્રમાં ખાળી હુમાડી ન જાય એવા ખેંદાના
લાકડાના અગ્નિ ઉપર પચાડવો. એને બીભીત કાખ્મતવણુ એવું કહે છે. એ છાશ કિંવા મધ સાથે
આપવો, એ પાંદુરોગ ઉપર હિતકારક છે.

૨૬. મદેલસીંહ સુત—પારો, ગંધક, હરડાં, ખેડાં, આમળાં, તામ્રશંખ, લવંગ, અમ્લક,
કાતમુકલોહ, ગજવેલ એની ભસ્મ અને હીંગલોક તથા ટંકણુપાર એ સમભાગે લેવાં અને તે બધાં-
નાથી ત્રીપટ મંડુર એ સર્વે ગૌમુત્રમાં શોષી પછી તેને પકવવું અને હરડાં, ખેડાં, આમળાં, જળભાં-
ગરો અને અદ્ભુત રસમાં ખસી સુકવવું અને પછી ત્રીફળાં, ગળો, કાંટાસળાઓ એના આઠ પટ
દેવાથી રસ લઇ તેની ભાવના જુદી જુદી આપવી અને તેમાં પછી સાંટોડીનો રસ નાંખી ટંકણુ
ચતાં સુધી પકવી શુંજના પ્રમાણથી ગોળાઓ વાળવી અને તે રોગના અનુપાનથી આપવી. તેથી
જ્વર, પાંડુ, રક્તપિત્ત, ગુલ્મ, ક્ષય, કાશ, શબ્દભંગ, અગ્નિમંદ, મુરચ્છ અને વ્યાતગ્માધિ, આઠ
અસાધ્ય વ્યાધિ અને પિત્ત વ્યાધિનો નાશ કરે છે. આ સંપૂર્ણ વ્યાધિનો નાશ કરવાવાળો છે.

૨૭. મહાકનક મુંદર રસ—પારો, ગંધક, નાગભસ્મ, કલખાપરી, માક્ષીક ભસ્મ, અમ્લક
ભસ્મ, કાન્ત પરવાલાં, મોતી, વંગ, હડતાળ એની ભસ્મ સમભાગે એકત્ર કરી અને બધાના સમ-
ભાગે સુવર્ણ ભસ્મ મેળવવી અને હંસપાટીના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુટી ગોળા કરી કાચકુંખીમાં
ભરી તેને સાત વાર કપડામટી કરી સૂકવી વાલુકાયંત્રમાં મુકી ત્રણ દિવસ સુધી અગ્નિ આપી પ-
કવવું. ટાકું થયે કઢાકી હંસપાટીના રસમાં ખત્ત કરી રાખી સુકવું. આ રસ રાજક્ષમાં પાંદુરોગ,
સ્વાસ, કાશ, કાતીલ, સંઘહણીરોગ, કૃમિરોગ, સોજો, ઉદર, ઉદાવર્ત, ગુલ્મ, પ્રમેહ, અર્પ, અગ્નિ-
મંદ, આમ, વાન્તી, અરૂચી, શળ, હળીમક, સર્વજનર, ધ્વંદ્વજનર, સર્વસન્નિપાત, પિત્ત, રોગ, કોપરે
વાતરોગ, રક્તપિત્ત, પ્રમેહ, સ્ત્રીઓનું રક્તપ્રદર, વીસ પ્રકારના કંક, રોગ, અને મૂત્રરોગ એનો નાશ
કરે છે અને શરીરનું વર્ણ સોના જેવું કરે છે અને આયુષ્ય તથા ધાતુને વધારે છે. આ યોગ
ક્રમપે કહેલ છે.

જે ક્યું તેના કરતાં વધારે સારું કરવાની કોશિશ કરો અને કોઈક દિવસે તમે પોતેજ જોશો કે તમે અગ્નયમ્ની ઉત્પન્ન કરે તેવાં કામ કરવાને શક્તિવાન થયા છો.

ઝીણીઝીણી બાબતોમાં પરિપૂર્ણતા મેળવવાથી આખી બાબતમાં પરિપૂર્ણ થવાય છે. તમે તમારી શક્તિ અને વખતને ગુમાવો નહિ-જીવનમાં એક ચોક્કસ નિશાન રાખો અને દરેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો-કોઈ પણ ચોક્કસ નિશાન-ધારણા વગર પ્રયત્ન કરવામાં જેટલી શક્તિ માણસ જાત સ્વાભાવિક રીતે ગુમાવે છે તેટલી શક્તિનો પ્રવાહ કોઈ ચોક્કસ બાબતસર ચલાવવામાં આવે તો ચોક્કસરીતે અગ્નયમ્ જેવું પરિણામ આવે-તમારો મને તેટલો ઉચ્ચ હેતુ હોય તોપણ તેને પ્રાપ્ત કરવામાં મનની એકત્રતા એજ મુખ્ય બાબત છે.

૩. આ નિયમોનું મનન કરવા વખતે જો તમે તેમાં એકાગ્રચિત્તિ રાખશો તો દરેક શબ્દ અને વાક્યનો ખરો અર્થ તમે શીખશો. કેટલાક લોકોને માટે કહેવામાં આવે છે કે તેઓ કોઈ પણ કામગીરી કે ચોપડીનો ગુહ્ય અર્થ સમજી શકે છે. પણ ખરેખરી હકીકત એવી છે કે વાંચનાર પોતાની એકચિત્તાની શક્તિને લઈને જે વિચારો લખનાર પોતાના લખાણમાં ખતાવી શકતો નથી તે વિચારોનું પોતાની શક્તિથી પોતા તરફ આકર્ષણ કરે છે એ બીજા ઉમેરાયલા વિચારોથી-તે કામગીરી સંબંધી બધી હકીકત તે સમજી શકે છે. જો તમે મનને એકત્ર કરવાનો પ્રયાસ કરશો તો ઉપર ખતાવેલ અગત્યના જ્ઞાનનાં મૂળતત્ત્વો બરાબર સમજી શકશો.

૪. ફોટોગ્રાફીનું જ્ઞાન આજકાલ બહોળો વિસ્તાર પામેલું છે. અને જે દેખાવનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો હોય છે તેનું ખીંડુ જો યોગ્ય લેવામાં ન આવ્યું હોય તો કાચપર પડતું પ્રતિબિંબ અસ્પષ્ટ પડે છે; પરંતુ જો ખિંડુ (ફોક્સ) બરાબર લેવામાં આવેલ હોય તો તરતીર ચોક્કસ અને સાફ પડે છે.

૫. આ ઉપરથી મનની એકત્રતાની અગત્ય સમજી શકાશે. અને કેમેરાની માફકજ આપણા મગજમાં બહારની ચીજોની છાપ પડે છે. જે માણસ પોતાના ધ્યાનની એકત્રતા કરતો નથી તેને જે વિચારો આવે છે તે અચોક્કસ હોય છે. પરંતુ જે માણસ પોતાની શક્તિને એકત્ર કરીને ઉપયોગ કરે છે તેના મગજમાં છાપ પણ સારી પડે છે અને ભવિષ્યમાં તેના મન ઉપર તેની સારી છાપ રહે છે.

૬. જો તમારામાં મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ કમતી હોય તો નીચે ખતાવેલા કસરતના પ્રયોગોથી તમારી શક્તિને એટલી સુદૃઢ કરશો કે ધણી વખત સુધી તમે મનને એકત્ર કરવા શક્તિમાન થશો. તેમ થવાથી તમારી સ્મરણશક્તિ સુધરશે અને અસ્વચ્છ વિચારો અને આભાસને બદલે સ્વચ્છ છાપ તમારા મનપર પડશે. પરિણામે તમારી જીંદગીમાં એક નવીજ ખુબી માસમ પડશે.

૭. મેં આ કસરતોના પ્રયોગ જે તૈયાર કર્યા છે તેથી બે ફાવંદા થશે-એક તો તમને એકાગ્રતા મેળવતાં આવડશે અને બીજું તેજ એકાગ્રતાથી તમારા શરીરમાં નવીન શક્તિ આવશે.

સવારે ઉઠીને તરતજ અને રાત્રે સુવા જતા પહેલાં નીચે ખતાવેલી કસરત કરવાથી તમારામાં એકત્રતાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નંબર ૧.

જે ઝોરડામાં હવાની આવજાવ પુષ્કળ હોય તેવા ઝોરડામાં એક સારી ખુરસી ઉપર બેસો. કરોડના બાગને ટટાર રાખો, માથું જતા ઉંચું રાખો તેથી શ્વાસોચ્છ્વાસ પૂર્ણ અને કુદરતી લેવારો. આંખો બંધ કરી નીચેના વિચારોનું મનન કરો “સંપૂર્ણ સુવાનીનું મૂળ મારા પોતામાં છે” મનમાંજ તે વિચારનું મનન વારંવાર કરો અને તે વાક્યના અર્થનું ધ્યાન ધરો. બીજા વિચારોને તે

વખત તમારા મનમાં આવવા દેવો નહિ. આ પ્રયોગ ૧૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રાખો. શરૂઆતમાં કદાચ આ તમને મુશ્કેલ લાગશે. એક વિચાર દરમિયાન બીજા વિચારોને આવતાં અટકાવવા જરા મુશ્કેલ પડશે. પરંતુ જેમ જેમ તમે તે પ્રયોગ કરતા જશો તેમ તેમ સહેલું થતું જશે. થોડા વખતમાંજ તમારી મુશ્કેલી દૂર ધરો અને તમો જે અગત્યના વિચાર ઉપર દૃઢ મન કરવા માગશો તે વિચાર ઉપર દૃઢ મન કરી શકશો.

નંબર ૨.

નંબર ૧ માં કહેલું છે તેજ આસન પ્રમાણે બેસો અને ઠંડા નિયમીત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લ્યો. આંખો બંધ કરો અને તમે પોતેજ પૂર્ણ તંદુરસ્ત, યુવાન અને સૌંદર્યયુક્ત હો તેવી આકૃતિ મનમાં ધારો, એ આકૃતિનું પુરતી રીતે મનન કરો અને તેના દરેક અવયવને તમો જેવા યવા ધૃચ્છતા હો તેવાજ ધારો-તમારા મનમાં તમારી આકૃતિ પૂર્ણ વિશાળ થએલી ધારો. તમારો ચહેરો પૂર્ણ વિશાળ થએલો, સ્નાયુઓ પુરતાં પુષ્પત થએલાં અને આખી આકૃતિ પુરતી સુંદર અને વૃદ્ધિ પામેલી જુઓ. આ માનસિક આકૃતિને તમારા મગજમાંથી ખસવા દો નહિ. જો કે આ વખતે તમારી ખરેખરી આકૃતિ ગમે તેવી હોય તે વિશે વિચાર કરવાનો નથી, બીજા વિચારો કે મનોકૃતિને દૂર રાખો. આવી આકૃતિ તમારા મનમાં લાવવામાં કદાચ શરૂઆતમાં તમને વિટંબના જણાશે પણ તેથી નાહિંમત થશો નહિ. જેમ તમને આ પ્રયોગ કરવામાં મુશ્કેલી પડે તેમ તમારે આ પ્રયોગની વધારે જરૂર છે એમ સમજવાનું છે. આ પ્રયોગમાં ખતથી મૃડા અને થોડા વખતમાં તમે ફેતેદમંદ થશો. ખત છે એજ ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનું ચિન્હ છે. જ્યારે તમે તમારી માનસિક સુદૃઢ આકૃતિ મનમાં ખડી કરો ત્યારે તેવા યવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ પુરતી રીતે માનો, તેવો વિચાર લાવો. શરૂથી વિચારથીજ તમારા શરીર પર સારી નરસી અસર યવાની છે. નીચે બતાવેલો પ્રયોગ, જો તમારી ઉંમર વધી ગઇ હશે અને ઘડપણનાં ચિન્હો તમારા શરીર પર દેખાતાં હશે તો મનની એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને શરીરમાં યુવાનીના અંકુરો પાછાં પેદાં કરવા, ઘણાજ ઉપયોગી થઇ પડશે.

નંબર ૩.

આગકા નંબરમાં કહેલું છે તે પ્રમાણે બેસીને, આજે તમારા શરીરની જે સ્થિતિ છે તેવી આકૃતિની મૂર્તિ મનમાં ધારો-જો આજે તમારી ઉંમર ૭૦ વર્ષની હોય તોપણ આવી આકૃતિ મનમાં બેચાર મિનિટ રહેવા દઇ પછી તમે ૫૦ વર્ષનાજ હો અને વધારે યુવાન અને વધારે સશક્ત દેખાઓ તેવી આકૃતિ તમારા મન પાસે ખડી કરો. એકાઠ મિનિટ આવી મૂર્તિ મન પાસે રાખી પછી તેથી પણ વધારે નાની હોવાનો સંકેત કરો. આ પ્રમાણે કરતાં કરતાં છેવટ તમો ૨૫-૩૦ વર્ષનાજ હો એવી મૂર્તિ તમારા મનમાં પેદા કરો. જ્યારે તમે આ મિંદુએ પહોંચો ત્યારે તમારા મનને તે મૂર્તિ પર એકાગ્ર કરો. નંબર ૨ માં કહેલું છે તે પ્રમાણે તે યુવાની અને શક્તિમય મૂર્તિ પર એક મનથી ધ્યાન ધરો. પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ બની શકે તેટલો વધારે વખત મનની એકાગ્રતા કરો. આ પ્રયોગો દરમિયાન તમારા શરીરમાં પણ વૃદ્ધાવસ્થામાંથી જુવાનીના યતા ફેરફાર પણ પુરતી રીતે લક્ષમાં રાખો. દરરોજ આરસીમાં જોઇ દરેક ફેરફાર અર્થે સુધારા યતા ધ્યાનમાં રાખો. થોડાજ વખતમાં તમારા દોસ્તો, તમારામાં થએલા સુધારા વિશે અગ્નયખી બતાવશે, તમારી પોતાની શક્તિની કંમત ઝાઝી આકો નહિ. તમે તમારા રચૂળ શરીરના ધણી છો તે-તમારું નોકર છે અને તેને તમારા ઉપર સત્તા લેવા દેશો નહિ.

૧૨. આ કસરતોના ચાલુ ક્રમથી, જીવાનીના વિચારો તમારા મગજમાં એટલી બધી અસર કરશે કે તમારા શરીરની જીવનશક્તિઓ તેથી સતેજ થશે અને પૂર્ણ વૃદ્ધિ પામશે. બધા બોધપાઠમાં બતાવ્યું છે કે મનના વિચારો શિષ્યશાસ્ત્રીઓની આદ્ય શરીરની રચના કરે છે અને આપણે શરીરના બનાવટના પરમાણુઓ બદલતા જવાથી નવું શરીરજ વારંવાર બનાવીએ છીએ. સુંદર અને સચક્ર મનિષર મનની એકાગ્રતા કરવાનું કારણ એવું છે કે દરેક માનસિક આકૃતિઓ શરીરના મનના વલણમાં મળી જાય છે. અને આપણા આ રથૂળ મંદીરને બનાવવામાં અને જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં ધણેજ અગત્યનો ભાગ લે છે. જે આપણું શરીર વરસો જતાં પછી એનું એ રહેતું હોત તો તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર કે સુધારો કરવો અશક્ય થઈ પડત. પરંતુ તે ખરેખર રીતે દર ક્ષણે બદલાતું જાય છે તેથીજ તેને આપણે જે માનસિક આકૃતિ સારી અને પસંદ કરતા હોઈએ તે પ્રમાણે સુધારવાનું કરી શકીએ તેમ છે. અને જે શરીરમાં ન્યૂનતા હોય તેને દુર કરી શકીએ.

૧૩. જે સ્થિતિ ઉપર તમે વધારે મનન કરશો તેજ સ્થિતિ તમારા શરીરમાં પછી પેદા થશે. તમારો દરેક વિચાર તમારા લોહીમાં એક જાતનો રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. તે લોહી શરીરના દરેક ભાગને કૌંવત આપવા જાય છે તેથી જ્યારે માનસિક અને શારીરિક શક્તિ, જીવાની અને શક્તિવાળી માનસિક આકૃતિ પર એકાગ્ર થાય છે ત્યારે તમારા જ્ઞાનતંત્ર અને લોહીમાં એક જાતનો શારીરિક ફેરફાર થાય છે અને તે ફેરફાર માનસિક આકૃતિ અને વિચારને અનુસરીતેજ થાય છે.

જે તમે સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો અને તે દરમિયાન નિરંતર તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય ટકાવી રાખવા ઇચ્છતા હો તો તમારી ઇચ્છિત ધારણા પર મનને દ્રઢ લગાડવું જોઈએ. તમારી ધારણા મનોકૃતિને ચાલુ રીતે મન આગળ ખડીજ રાખવી જોઈએ અને તે એટલે સુધી કે યુવાની અને શક્તિ આપણને ચાલુ હોવાની જોઈએ એમ આપણું માનસિક વલણ થઈ જાય. આમ ચવાથી થોડા વખતમાં એ તમારી ટેવ થઈ જશે અને તમને તેને માટે કશો પ્રયાસ કરવો પડશે નહિ; કારણ તે ઇચ્છિત પછી એક તમારા જીવનનોજ ભાગ થઈ પડશે. આટલું થયું કે ફતેહ તમારી થઈ ચુકીજ સમજવી.

જ્યારે તમે આ પ્રયોગોની શરૂઆત કરશો ત્યારે તમારામાં પૂર્વથી રહેલા વિચારો અને અભિપ્રાયો વગેરે અલબત્ત તમને હરકત કરતા થશે. આમ થવું એ કુદરતી છે. કારણ કે જે વિચારો આપણા મગજમાં નિવાસ કરી રહ્યા હોય છે. તે આપણેજ જામ થઈ રહે છે. અને નવા વિચારો જીવના વિચારોને દુર કરી પોતે ત્યાં રચાન લે છે. તમે આટલો વખત સુધી ખીમારી, નળગાદ અને મોતના આગમનના વિચારો કરી તેને માટે રાહ જોઈ બેસા છો તેથી પહેલાં જરા તેવા વિચારોને દુર કરતાં મુશ્કેલી પડશે અને નવા વિચાર તથા નવા જીવનનો પ્રાદુર્ભાવ ચવાના વિચાર આપવા જરા મુશ્કેલ પડશે. આ ફેરફાર કરવામાં જે મુશ્કેલી તમને પડશે તેથી તમે સમજી શકશો કે વિચારોની આપણા પર કેટલી બધી અસર છે. જ્યારે નવા વિચારો તમારામાં પૂર્ણ રીતે ચોક્કસ થાય છે ત્યારે તમારી જીંદગી પછી તેટલેજ અંશે બદલાઈ જશે.

ઉપર કહેલા નિયમો અને કસરતો જે તમે બરાબર રીતે પાળશો અને તેમાં ખતિલા થશે તો તેનું પરિણામ ધણુંજ જલદી અને સાફ થશે. જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં વર્ષો લાગ્યાં છે તે સ્થિતિ એક અઘવાડીયામાં કે એક માસમાં બદલાવાની આશા રાખશો નહિ. સુધારાની શરૂઆત જરા ધીમી થશે-પછી તે દરમાસ વધતી જશે-જીવનાં અને બગેરેમાં પરમાણુઓ ને સુધારવા અને દુર કરવામાં તમને દરેક મહીને સહેલું થયું જશે કારણ તમારામાં દર મહીને નવાં અણુ વધતાંજ જશે. જેમ જેમ તમે ધણું વરસ જીવશો તેમ તેમ વધારે આરોગ્ય થતા જશે.

હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છું કે જો ઉપર દેલા પ્રમાણે કોઈ માણસ ખંતથી અને નિરંતર વર્તશે તો તેના જીવનની હદ રહેશે નહિ.

જો તમે પૂર્વે ધડપણથી કે દરદથી ૬૦, ૭૦ કે ૮૦ વરસે યુગ્મરી જવાનું ધાર્યું હશે તો આ પ્રયોગો કરવાથી તે ધારણા તમારી બદલાઈ જઈ તેને બદલે તમને એક જાતનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પેદા થશે કે તમારી યુવાવસ્થા એક સૈકા સુધી લંબાશે.

માણસ જાતનો મોટો ભાગ જીવનની બાબતમાં જે ભૂલભરેલા વિચારો ધરાવે છે, તેવા વિચારોથી ઉચ્ચતર અભિજ્ઞાયા રાખવા માટે તમારે એકાગ્રતાની કસરત તરફ પુરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ. જોકે ધણી લોકો આપણને ધડપણ જલદીથી આવે છે એવો વિચાર મન્યુતાધથી રાખે છે તોપણ તમારે આ શિક્ષણ લીધા પછી તમારા મન અને બળને એવું તો દ્રઢ રાખવું જોઈએ કે તેવા વિચારોની જગ્યા પછી તમને અસર થવા પામે નહિ. જે લોકો શક્તિ રહીત હોય છે અને એકાગ્રતાની શક્તિ જરા પણ ધરાવતા નથી તેવા લોકો બીજાના વિચારોની અસર તબે જલદી આવી જાય છે. આવા લોકો ફોટોહમ્પ્ડ થતા નથી. જે લોકો મનની એકાગ્રતા કરી શકે છે તેવા લોકો પોતાના ધંધામાં પણ સારા પંઝાયા છે.

જો એકાગ્રતા મેળવતાં આવડતી ન હોય તો ગમે તેવી જાતની સારી કસરત કરો તોપણ પુસ્તો ફાયદો મળશે નહિ. દાખલા તરીકે જે માણસ એક મોટા આરસા પાસે ઉભો રહી કસરત કરતાં દરેક સ્નાયુને નિહાળશે અને તેને માટે મનને પ્રદુલ્લિત રાખશે તો માણસ બીજા માણસો જે સાધારણ રીતે કસરત કરે છે તેના કરતાં વધારે સારી રીતે સુદૃઢ થાય છે. જે વિચારોનું આપણે મનન કરીએ અને એકાગ્ર ચિત્ત રાખીએ તેવા વિચારોથી આપણી જીંદગીને ધણી અસર થાય છે. એમ હોવાથી દિર્ઘાયુષ મેળવનારાએ તંદુરસ્તિના વિચારપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. જે જે બાબતોથી જીવન ફરીથી કાયમ મેળવે છે અને નવી શક્તિ પામે છે તે તે બાબતોપર ખાસ મનન કરવું જોઈએ. તંદુરસ્તિ અને જીવન વધારનારાં શાસ્ત્રો પર મનન કરવું જોઈએ. વખત અને શક્તિનો મોટો વ્યય કરો નહિ. તેમજ પેટ દવાઓ વેચનારા જાહેર ખબરોમાં દરદ અને તેની ખોડાઓનાં જે ચોંકાવનારાં લખાણો કરે છે તેથી પણ ગમરાઓ નહિ. આવી જાહેર ખબરોમાં અસરકારક રીતે હુમ્મ્યાઈથી વર્ણન કરેલાં દરદોનાં ચિન્હો વગેરે વારંવાર વાંચવાથી ધણી લોકો તો પોતાને બિમાર બનાવે છે. આ પ્રમાણે યતા પહેલાં તો આવી જાહેરોતો છપાવનારાઓ લોકોમાં દરદ સંબંધી વિચારો ફેલાવી લોકોને બિમાર સ્થિતિમાં મેસે છે, અને પછી પોતાની દવાઓથી લોકોને આરામ કરી મોટો જસ મેળવે છે. મારી સલાહ છે કે આવી જાહેરોતો વાંચવીજ બંધ કરવી અને જે વિષયો તંદુરસ્તિ બજાવનારા છે તેવા વિષયો વાંચવા રહેવું.

તમારે જે બાબતોથી મનને ધણીજ આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેવી બાબતોમાંજ મનને રોકવું. આવી રીતે તંદુરસ્તિ અને જીવન શક્તિનો વધારો થશે. સુંદર અને સચક્રત પુતળાં, જોની આકૃતિઓ બરાબર જોઈ તેમનાથી મનને પ્રદુલ્લિત રાખો. કારણ તેમ કરવાથી તમારાં પોતાનાં શરીરને કેવું દ્રઢ કરવું છે તે બાબતનો તમને યોનાને ચોખ્ખો વિચાર આવશે. આનંદી અને સાદા દિલના લોકો સાથે સંબંધ રાખો કારણ તેમની હાજરી અને વાતોથી પણ તમારા વિચાર સુધરશે. આ નિયમો દેખીતા બહુસાદા છે પરંતુ તેઓ તમારા બલિષ્ઠને માટે ધણીજ ઉપયોગી છે.

કેટલાક લોકોને કોઈને કાંઈ બાબત ઉપર વધારે લક્ષ રહે છે. કુદરતનું સૈદ્ધંત્ય કે પક્ષીઓનું મધુર ગાયન કે નાનાં છોકરાંની સાદી રમત ગમતથી તેઓને જેટલો આનંદ થાય છે તેના કરતાં વધારે આનંદ કોઈ મરણ પામેલા માણસનો અગ્નિસ્પર્શક કરવા જનાર માણસોના સમુ-

હને જોવાથી કે તેમની સાથે જવાથી થાય છે. તેઓ જગીયા કે કુદરતી ખેતરોમાં ફરવા કરતાં મસાણામાં ફરવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જો તમારું પણ આવુંજ વલણ હોય તો તેવા વિચારો તમારે સુધારી લેવા જોઈએ. કારણકે આવા વિચારો શરીરનું જીવન ઓછું કરનારા, તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારા અને મૃત્યુ લાવનારા છે. તંદુરસ્ત અને સચકત બાળકો પ્રદુષિત થતાં ફૂલો અને છોડવાઓ, સુંદર ઝાડો, મધુર ગાયન ગાતાં પક્ષીઓ, સુંદર વહેતી નદીઓ અને ગંભીર સમુદ્ર એ બધાનું મનન કરો, કારણ એ બધાં જીવન બતાવે છે. જે જે બાબતોથી જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે તે તે બાબતોમાં ધ્યાન આપો. વહેતી નદી દરેક પગે નવીન થતી જાય છે અને તળાવ તો વહેતું નહોતાં બધેજ પાણીવાળું હોઈ જીંદગીને નુકસાન કરનારું હોય છે. ચાલુ વહેતી જીંદગી રૂપી જીવનમાંથી તમારે પણ નવું જીવન મેળવવું જોઈએ. છોકરાંઓ તરફ પ્રેમ રાખવાથી શક્તિ, નિર્દોષતા અને આનંદનો ભાવ તમારામાં પણ ઉત્પન્ન થશે. જે પ્રમાણમાં તમે છોકરાંઓના ખુશ મિત્ર-જનમાં ભાગ લેશો તેજ પ્રમાણમાં તમે તમારી સુવાની પાછી મેળવવામાં શક્તિમાન થશો.

તંદુરસ્તિ ટકાવી રાખવા અને દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં ખીજ એ બાબત જરૂરી છે કે આપણે આપણી જીંદગીની એક ચોક્કસ નેમ રાખવી જોઈએ અને અમુક બાબતમાં આપણું મન પરોવવું જોઈએ. કોઈ પણ જાતનાં કામમાં ધણોજ ખંતથી ભાગ લેતાં આપણને જીંદગીમાં એક જાતનો આનંદ મળે છે અને તેમ કરવાથી તમારાં જીવનની વૃદ્ધિ થશે.

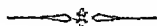
કેટલાક લોકો જ્યારે અમુક ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે પોતાના કામમાંથી રીટાયર થાય છે; આમ કરવું જ્યારે તેમની પાસે પૈસા હોય છે અને બાકીની જીંદગીને માટે કંઈ પૈસા બચાવ્યા હોય છે ત્યારે વધારે સુગમ થાય છે. જે બાબતમાં માણસ પોતાનું મન રોકતો હતો તે બંધ થાય છે ત્યારે તેના શરીરના તમામ અવયવો પણ રીટાયર થવા લાગે છે અને પરિણામમાં તે શારીરિક અને માનસિક નબળા સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જીંદગી અને ક્રિયાકારક સ્થિતિ એ બંને એકજ બાબત જેવાં છે. અને જ્યારે આપણે કોઈ પણ અવયવને વાપરતા બંધ થઈએ છીએ ત્યારે તે જગડી જાય છે અને ફરીથી સચકત થવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે.

મારો કહેવાનો એવો અર્થ નથી કે માણસે એક સંજ્ઞાની માફક નિરંતર કામ કરવું જ જોઈએ અને પૈસા મેળવવા માટે મંડવું જોઈએ. પણ જ્યારે તે પોતાના અમુક ધંધામાંથી રીટાયર થાય ત્યારે તેણે ખીજ કોઈ બાબતોમાં મનને રોકવું જોઈએ. પોતાની મન શક્તિને નિરંતર રીતે સજીવ ન રાખવા માટે આ એકજ અકરીર ઉપાય છે. દુકામાં જો તમારે તંદુરસ્તિ, સુવાની, શક્તિ, દૃઢતા અને બુદ્ધિ મેળવી અને સો વર્ષ સુધીની સચકત જીંદગી ભોગવવી હોય તો એ કામના જીવનની કુચી છે તે મેળવવા માટે સતત પ્રયાસ એકદમ શરૂ કરો.

બેઠક પાઠ ૫.

આસોપ્રથાસ કેવી રીતે લેવા તે વિષે એક સાધારણ કહેવન છે કે દુનિયામાં માણસ જાત જોટલાં દરેકો ભોગવે છે તેનું મુખ્ય કારણ અત્યંત આહાર-વિહાર છે. જો કે આ કહેવતમાં ઘણું અંશે સત્ય સમાયલું છે. તોપણ મારું તો પાત્રીથી માનવું છે કે આસપ્રથાસ લેવાની ખોટી રીતથી તેટલુંજ કે તેથી પણ વધારે દુઃખ પેદા થાય છે. આસપ્રથાસ-પ્રાણવાયુ અને પરસેવાની ક્રિયા જેથી શરીરમાં પેદા થએલ ઝેરી પદાર્થ કારબન ડાયોક્સાઈડ નીકળી જાય છે, તે બંને બાબતની ઉપયોગનાની ઘણા યોગ્ય લોકોનેજ ખબર હોય છે. અપુરતો પ્રાણવાયુ અને ખોટી રીતે લેવાતા આસપ્રથાસ શરીરના રનાયુઓને જડ બનાવે છે. શરીરનાં બંધારણને નબળું પાડે છે, યાનનંદુરો અને શિથિલ કરી નાખે છે, અંતઃકરણ અને ફેફસાંમાં દર્દ પેદા કરે છે અને જલદીથી ધડપણ અથવા અકાળ મૃત્યુ લાવે છે.

અઢીસો રૂપીઆમાં અમર નામ.



પુન્યશીલ દાતાઓ માટે ઉત્તમ તક.

[અત્યાર સુધીમાં ૩૦ દાતાઓએ પોતાના નામની ઝોરડીએ બંધાવી છે.]

નડીઆદ હિંદુ અનાથ આશ્રમમાં અનાથો અને અપંગોની સંખ્યામાં મોટો વધારો થવાથી અનાથોને રહેવા વિગેરે માટે ઘણી અગવડ પડતી હોવાથી, આશ્રમના મધ્ય સ્થળમાં વધારાનું મકાન બાંધવાની જરૂર છે. આ નવા મકાનની નીચેની ઝોરડીઓમાં અનાથ, અપંગો વિગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. મકાનને લગતી દરેક ઝોરડી બાંધતાં લગભગ પાંચસો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે, તથાપી કેઇ દાતા ગૃહસ્થ એકી વખતે રૂ. ૨૫૦) આપશે તો તે ગૃહસ્થના નામની એક ઝોરડી બાંધી તેના સુખદ્વાર ઉપર આરમપાહાણની તખ્તી ચોઢી તે સખી દાતાનું નામ અમર કરવામાં આવશે. આ મકાન બાંધતાં ચાર હજાર રૂપીઆ સુધી ખર્ચ થાય તેમ છે પરંતુ કેઇ શ્રીમંત સખી ગૃહસ્થ ત્રણ હજાર રૂપીઆ સામટા દાન આપશે તો એ આખું મકાન એ દાતાના નામથી બાંધાવી અમે કૃતાર્થ થઇશું; આ મકાન આશ્રમમાં ઘણાજ આગળ પડતા સ્થળમાં થોડાજ સમયમાં બાંધનાર હોવાથી દાનશીલ સંન્યાસીઓ આ ઉત્તમ તકનો લાભ લેવા સુકશે નહીં એવી આશા છે. વધુ વિગત માટે લખો—

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.



જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

હીન વત્સલો !! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:—

મંત્રી. હિંદુ અનાથ આશ્રમ નડીઆદ.

ભૂખે મરતા સેંકડો નિરાશ્રિતોને બચાવો ! બચાવો !!

શ્રી નડીઆદ હિન્દુ નિરાશ્રિત ફંડ તરફથી આખા ગુજરાતના આખરદાર હિન્દુ કુટુંબો, વિધવાઓ, અપંગો, કે જેઓ લગ્નના માર્યા અનાથાશ્રમ, દુષ્કાળ-ફંડ, સદાવૃત્ત આદિ જાહેર સંસ્થાઓમાં લાલ લઈ શકતાં નથી; તેવાઓને અન્ન, વસ્ત્ર, ઔષધ, વિદ્યાભ્યાસ આદિની ગુપ્ત મદદ અપાય છે. દુષ્કાળ પીડિત પ્રદેશોમાં મદદ પહોંચાડવાં જુદા જુદા રૂપ ગામોમાં બેન્ચ ઓફીસો ખોલી છે. હાલમાં ૭૦૦ નિરાશ્રિતો આ ફંડનો લાભ લે છે; અને દુષ્કાળને લીધે પૂરજોશથી તેમાં વધારો થતો રહે છે. આ ફંડ પાસે કાંઈ થાપણ નથી જેથી તેનો સર્વ આધાર પ્રાપ્ત થતા દાન ઉપરજ રહેલો છે.

બંધુઓ ! દયા કરો, દાન કરો, અને કાંઈ નહીં તો એક રૂપીઓ મોકલાવી નિરાશ્રિત ફંડના દાનવીરોના લીસ્ટમાં આપનું પુન્યશાળી નામ નોંધાવી ભૂખે મરતા દેશબંધુઓના પ્રાણ બચાવો. રૂ. ૧) એક ને તેથી વધુ દાન આપનાર દયાળુ સદ્ગૃહસ્થોનાં નામ માસિક રીપોર્ટમાં પ્રગટ થાય છે. માસિક રીપોર્ટ દરેકને મફત મળે છે.

લી. સેવકો,

ચંદુલાલ નંદલાલ દેશાઈ.

મૂળજીભાઈ હરીવલ્લભદાસ કાસરવાળા.

સેક્રેટરીઝ—શ્રી હિન્દુ નિરાશ્રિત ફંડ—નડીઆદ.

(ગુજરાત.)

सल्वनामृत गोणीओ.

सल्वनामृत गोणीओ, लवलव सेव-सहाय;
संसारि सुख लोगवा, अभूय ओह छपाय.
किंमत गोणी ४० नी डणी १ नो डा. १ ओक.

तावनी गोणीओ.

टाढीआ अने गरम तावने वास्ते आ गोणीओ मछीन अकसीर छि.
अने ते छिंदुस्ताननी हवाने अतुकुण पडती कही पखु आली नही जाय
तेवा छपाय. किंमत गोणी ४० नी डणी १ नो डा. १ ओक.

पोस्टेअर अने वी. पी. अर्थ लुहु पडथे.

ओक पोस्ट धरपर पोताहु नाम, काम ठेकाहु लभी भोडलनारने
“वेदक सल्वनामृत सरोज” ओ नामनु पुस्तक भइत भोडलवाभां आवथे.

वेद शा. शिवल जेधलाध.

प्रा. सल्वनामृत औषधालय, कुच्छ-भांडवी.

वांयवा लायक पुस्तको.

	३. आ. पा.		३. आ. पा.
श्री हैवी अदभुत यमराजरे	... १-०-०	योग पञ्चीसी.	... ०-४-०
क्षयरोग अने डेहरती छपाये.	... ०-४-०	धन्वतरी वास्तुम १ हुं	... २-०-०
तमाकुनु इर्वसन.	... ०-१-५	” ” २ हुं	... २-०-०
रंगरसायन शास्त्र.	... ०-४-०	” ” ३ हुं	... २-०-०
		” ” ४ हुं	... २-०-०

भणवानु ठेकाहु:—लोगीलास त्रीकमलास वडील.

अधिपति “धन्वतरी” विसनगर-(६. युगशत.)

वाटलीवालेके स्वदेशी औषध.

वाटलीवालेका एग्युमिश्चर और गोलीयें ताव-युस्वारके लिये और सोम्य
मकारके प्लेस पर रामबाण औषध हैं. कीमत शीशी १. का १ रुपया. वाटली
वालेके दादके मरहमकी फक्त एक डिब्बीसे तीन दिनमेंही दाद दफा होतीहै १
डिब्बीकी की. ४ आने हैं. शक्ति बढाने वाली गोलीयोंकी शीशीकी कीमत १॥
रुपया. कॉलेरेकी (महामारीके औषधकी) शीशीका १ रुपया, केश शाफ होनेकी
शीशीकी की. ३ रुपये. दंतमंजन डिब्बीके चार आने.

मिलनेकापता—सब जगह अगर डा. एच. एल. वाटलीवाला चरली-दादर

“નવજીવનાલય”

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આશ્ચર્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એક જ છે, જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેની કે, ઇન્દ્રિયો યેરાપી, વાઇબ્રા યેરાપી, ટ્રેડી યેરાપી, ફેટા યેરાપી, હાઇડ્રો ઇન્દ્રિયોપથી, કેમોપથી, વાઇટરક્યુર, સર્જેરીવ યેરાપ્યુગિક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમનાસ્ટીક્સ, જસ્ટ-કંટ્રોલ-સેન્સાઇ-નીવ-સાઇમન ઇત્યાદિ વિદ્યાન ડોક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોઘા યજ્ઞોની મદદથી જામે તેવાં જીવતાં જીવનાં અને વિકટમાં વિકટ દરદી મૃજમાંથી મટાડવામાં આવે છે. દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ ખેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ આશીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ બવામજી કરવામાં આવે છે.

ક્ષય, જીનાં સચ્ચદ્ધી, પાકા, જીર્ણ તાવ વગેરેથી પીડાતા પરમાત્મા દરદીઓને “ઇનડોર પેશન્ટ” તરીકે રહેવા, ખાવા પીવા અને ઉપચાર માટેની સર્વ પ્રકારની ગોઠવણ આમ બહારનાં, ડોક્ટરોના તળાવ નજીકના સુદર બગીચામાં તૈયાર રાખવામાં આવી છે. મરુમા મોઘા અગર પત્ર લખી પૂછવો.

શિરનાથ નીચે પ્રમાણે—

ડોક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક).

“નવજીવનાલય” રાયપુર દરવાજ બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે બગીચામાં સુ. અમદાવાદ.

ખાચૅકેમિકલ (શારીરિક ખાર ઔષધ)

કૌંમુઆ આ ઔષધ ડોક્ટરો, વૈદ્ય અને અનેક મુદ્દાઓ વાપરી અને વ્યાપ્તિ કુંકા સમયમાં આરા કરી શકે છે આ ખાર ઔષધની પેગ અને પુસ્તક “આરોગ્યની કુમી” નું ખરીદ કરતા ખીજા ઔષધની બીજકુવ જરૂર પડતી નથી. સદરજી ઔષધ ધૂણી ઉઘી જાતનાં અમારે ત્યાં જ્યાંયા છે. અને નીચેના ભાવે વેચવામાં આવે છે.

પાવ ૧ ઔસ. પેટી માપે.

ઉચ્ચ ૧૬ ૦-૭-૦ રૂ. ૫-૦-૦

ઔષધ છુટકે તેમજ જ્યાંબંધ મળશે. ઔષધ તેમજ પુસ્તક માટે ઘણા હિંચ અભિપ્રાય મળેલ છે.

મળવાનું સ્થળ—સી. જી. ગાંધી.

અમદાવાદ—માડવી સ્ટ્રીટ ગનરાડ પોળ પાસે.

ફક્ત ખાર ઔષધથી સર્વ રોગ મટાડવાની માંગદાશના આરોગ્યની કુમી.

આ પુસ્તકનાં ૪૦ પ્રકરણ અને ૩૫૦ રૂ. સરી રચના મેંગેગીયા મેડિકા બ્યારિ અને લક્ષણ, ઔષધ અને એમ ૬૧ વીધારક ડોક્ટરોના અભિપ્રાય દર્શાવનાર પાકા પૂઠાનું પુસ્તક રૂ. ૧-૦-૦ મા મળશે આ પુસ્તક ખરીદવાથી બીજી પુસ્તક તમે ભાગ્યેજ પ્રસન્ન કરશો.

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું—

અમદાવાદ માંડવી સ્ટ્રીટ ગનરાડ પોળ પાસે સી. જી. ગાંધી કત્તા. અને પાંચકવા નવજીવનાલય.

સુબઈ—એન. એમ. ત્રીપાઠી, અને પી. ડી. પંડીતની કું તથા વસનજી પરમાનંદ આહેવાળા—કાવબારેવી રોડ.

ન અયુર્વેદ, પ્રાચીન ઇક્ટરીવિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉર્જમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચાતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

“DHANVANTARI.”

પુસ્તક-પ. સુ.]

ડીસેમ્બર ૧૯૧૨.

[અંક ૧૨ મો.]

આગ ઉત્પાદક-ડૉ. મણુલાલ એમ સી પા એચ, એમ સી એચ સી * (કવકતા)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-મોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિયનિટી.

સુ. વીસનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

“નમામિ ધન્વન્તરિમાદિદેવં મુરમુરૈર્વદિતપાદપદ્મં ।

લોકે જરારુમપમૃત્યુનાશં ધાતારમીશં વિવિધૌપવીનામ્ ॥”

એમદાપોદ.

મા “રાયમડ મ્યુનિસી” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમા

પરીખ દેવીદાસ ઇચનવારે ગણ્યુ

તંત્રી તરફની ખાસ સૂચના.



“ધન્વન્તરિ” માસિકનું પાંચમું વર્ષ આ અંક સાથે પુરું થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં જન્મતાં બાળકોની માફક માસિક ચોપાનિયામંથી પચાસ ટકા કરતાં વધુ પચો પાંચ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યા પહેલાંજ સદાકાળને માટે ચયન કરી જાય છે. પરંતુ ઉચ્ચ કૃણમાં ઉત્પન્ન થઈ, શુભ સંસ્કાર અને ઉત્તમ આશિર્વાદ પામી, ઉત્તરોત્તર અધિક અધિક વિકાસને પામતું, ઉપયોગીતા અને મોહકતામાં વધતું જતું, અને નામ પ્રમાણેજ કામ કરવાને તત્પર થયેલું આ “ધન્વન્તરિ” માસિક જલ્દી કે અમૃતરસનું પાન કર્યું હોય તેમ અમર્યાદ આયુષ્ય ભોગવવા અને પોતાના ઉપાસકોને ભોગવાવવા આ વિર્માવને-પામ્યું છે. નાનાં બાળકોને આ કામ મૂકીને બીજું કામ પકડવાની, અને વળી તે મૂકીને ત્રીજું હાથમાં લેવાની સ્વાભાવિક ટેવ હોય છે, તે પ્રમાણે આ માસિકે પણ પોતાની આસ્થાવસ્થામાં તેમ કેટલીકવાર કર્યું હશે, પરંતુ હવે તે મોટું થયું છે, તેથી પોતે અધુરાં મોકલાં સર્વ કામ એટલે અપૂર્ણ રહેલા લગભગ સર્વ લેખો આવતા વર્ષમાં ધરાધર રીતે સંપૂર્ણ કરી દેવા નિશ્ચય કરે છે. જેથી આજ સુધી આહક હોય તેમણે જરૂર આવતા વર્ષના સર્વ અંકો સંભાળીને મેળવવા ચૂકતું નહિ. આવતા વર્ષથી “ધન્વન્તરિ” ના લેખો બહુ વધારે રસ પડે અને ઉપયોગી નિવડે તેવા લખેવાની ખાસ કાળજી રાખવામાં આવશે. અને બીજા પણ અગત્યના ફેરફાર કરવાની ઉમેદ છે. પણ આ ઉમેદ પાર પાડવામાં અમારાં આહકોની મદદની પણ અમને અતિ આવશ્યકતા છે. એક હોયે કદિ તાળી પડતી નથી. અમારો ઉત્સાહ આહકોએ વધારવો જોઈએ. પોતે આહકો તરીકે કાયમ રહી બીજાં અને તેટલાં નવાં આહકો કરી આપવાં જોઈએ. અને તે રીતે અમને જે કંઈ લાભ થશે તે અમે માસિકને વધારે આકર્ષક બનાવવામાંજ વાપરીશું. રોગો અને તેની દેશી ઉચ્છેદ દવાઓનાં પુસ્તકો તો અનેક લખાઈ ગયાં છે, પરંતુ રોગોને થતાજ અટકાવાવાના સર્વોત્તમ અનુભવેલા ઉપાયોનું સાહિત્ય જે આપણી ભાષામાં નહિ જેવું છે તે અમે યથાશક્ય પુરું પાડવા ધારીએ છીએ. આવી પવિત્ર દ્રવ્ય બજાવવા જતાં પણ કેટલાક નીચ જતિના લોકો અમને છેતરીને નકામા ખર્ચ અને પરિશ્રમમાં ઉતારવા ચૂકતા નથી. હાખલા તરીકે, ખાસ લેખીત કમ્પ્લાઇટ આપીને માસિકના અગાધાર અંક સ્વકાર્યા છતાં તેઓ લવાજમના પૈસા આપતાં આનાકાની આપે લૂચ્યાઈ કરે છે. તેથી આ વખત ફરીથી ખાસ વિનંતી કરવાની કે આ અંક પહેલેથી જેમની આવતા વર્ષમાં આહક રહેવા ઈચ્છા ન હોય તેમણે તંત્રીને તુરત તેમ લખી જણાવવું. પણ જેમની આહક તરીકે ચાલુ રહેવા ઈચ્છા હોય તે સંદર્ભોએ જાન્યુઆરી સન ૧૯૧૩ ના અંક સાથે મોકલવામાં આવનાર “કથુલાતનાં કાર્ડ” પર સહી કરી અમને પાછાં મોકલવાં કે જેથી તેમનાં નામ નવા વર્ષના કાયમ આહકોના કીરટમાં હાખલ કરવામાં આવશે. ઉપર લખ્યાં તેવાં કેટલાંક કારણોને લીધે આવી લેખીત કથુલાત મંગાવવાની અમને દરજ પડી છે તેથી અમારા ઉદાર મુદ્ર આહકોએ મોટું નહિ લગાડનાં અનુમતિ લખી મોકલવી એવી અમારી ખાસ વિનંતી છે. કેટલાંક અનિવાર્ય કારણોસર આ અંક તેમજ જાન્યુઆરીનો નવો અંક જવા મોડો બહાર પડવા માટે અમે ક્ષમા માગીએ છીએ. નવીન વર્ષમાં સર્વને સંપૂર્ણ સુખ અને આરોગ્યબળ ઈચ્છતો ત્રિ સેવક-લોગીલાલ ત્રી. વજીલ



धन्वन्तरि. SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवन्द्यम् ॥

घन्देर्विद्वनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

हायमां अमृतपी भरेयो कुंभ धारण करी रहेवा, पीणां वस्त्र धारण करनारा, सर्व (सि) सुरेन्द्रने पणु वंदन करवा वायक, कमण सरणां नेत्रवाणा, भक्षिभाणा भेरी रहेवा, आयुर्वेद ओ, वैधकशास्त्रना प्रवर्तक अने वणा जेमना नाभनुं स्मरण (अनुस्मृति) करवाथी रोग भात्र नाश पावे ।
अथ श्री धन्वन्तरि भगवान्ते नमन करे धुं.

"Mens sana in corpore sano"

"पण्डित" मुझ ते जते नर्या."

पुस्तक ५ सुं.]

डीसेम्बर, १९१२.

[अंक १२ भा.]

Mercury as a Medicine.

Mercury is a beautiful white metal differing from all others in being always fluid at ordinary temperatures, but it becomes solid when subjected to a temperature of about 38° F., and it begins to boil and evaporize at about 662° F. Some of its names suggest its silvery appearance and liquid form, as *hydrargyrum*, or silver-water; others, its mobility and liquidity, as well as its resemblance to silver, as *argentum vivum*, *acqua argentea*, *aqua metallorum*, and *quicksilver*. Its volatility has gained for it the name of that locomotive personage, the messenger of the gods. The terms *mercurial*, jovial, saturnine as applied to different temperaments are legacies bequeathed to the English language from the doctrine of astrology, which held that the planet under which a person was born affected his disposition for life, rendering him light-hearted, happy, or gloomy, as he might happen to be under the influence of Mercury, Jupiter, or Saturn (the leaden planet), respectively.

The great source from which the metal is obtained is cinnabar or native sulphide of mercury. The chief cinnabar mines are at Idria,

in Illyria, and at Almaden in Spain; in California, Peru, and Chile; in China and Japan; and in Hungary, Bohemia, and the Ural Mountains. Besides the sulphide there are also found the iodide, chloride, and sometimes the selenide of mercury. The metal sometimes occurs native, and at other places it is associated with silver or with gold. The impurities of mercury are lead, tin and other metals.

Not a trace of this metal is found in the bodies of healthy beings, which certainly proves that it is foreign to the human constitution and therefore harmful. The various compounds of this metal are so very extensively administered internally and externally by physicians, that it has become a great menace to public health and safety. In spite of this the intelligent reader will be wonder-struck to learn that of all the drug-advocates who so often and so readily use this poisonous medicine in various forms, not a single man is to be found who can explain *how mercury acts* in such diseases as primary and secondary syphilis. Truly does the learned Dr. R. T. Trall, M. D. the principal of the Hygeio-therapeutic College of New York say that "No medical books pretend to explain the *modus operandi* of this drug (mercury), but all agree that it promotes all the secretions of the body. It is this general effect upon all the secretions which causes mercury to be regarded as a universal alternative, and administered, too, so freely and so fatally in almost all the diseases incident to humanity. But *how* and *why* does mercury promote the activity of the secreting organs? Because its operation although very slow and gradual, is chemically destructive to some of the constituents of all the fluids and solids of the body; hence, it is everywhere met with active vital resistance, either to expel it at the natural outlets, or involve it in mucous, so as to neutralize or lessen its ruinous consequences while it remains in the system. Its universal remedial operation is only the evidence of the universal war in the organism, the final result of which must inevitably be universal ruin, to a greater or less extent, of the vital powers."

The celebrated Dr. Edward B. Foote, M. D., author of 'Medical Common Sense,' 'Plain Home Talk,' 'Home Cyclopaedia,' and numerous monographs on various medical and social subjects says:—

"Certainly the introduction of mercurial and other mineral preparations did not add anything of value (to the medical science). Quite otherwise when they were allowed to supersede such remedies as were adopted from the Indian medicine men."

The harmfulness of this metallic poison is augmented by the fact that it permeates every part of the body, including the bones. It also accumulates in the body, and can be detected in every organ, but largely in the liver, and cancellous tissue of bones. Thus Prof. Dr. C. S. Carr, M. D., of the New York University Medical School says:—

"Mercury when administered in any form is taken into the circulation, and carried to every tissue of the body. The effects of mercury are not for a day, but *for all time*. It often lodges in the bones, occasionally *causing pain years after it is administered*. I have often detected metallic mercury in the bones of patients who had been treated with this subtle poisonous agent."

Dr. T. R. Allinson, L. R. C. P., Ed, &c. author of the five volumes of 'Medical Essays' and other works says, "Treating syphilis by mercury, means a destruction of the red blood corpuscles, and some life-long complaints afterwards which are put down to the disease and not to the true sinner, the mercury. In this case the mercury does not cure the disease, it simply keeps it from showing externally, for if the person who has it, marries under two years, his children will show evidence of it."

Says Professor C. A. Gilman, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons. "I give mercury to children when I wish to *depress the powers of life*.....Four grains of calomel (Subchloride of Mercury) will often *kill an adult*.... A mild mercurial course, and mildly *cutting a man's throat* are synonymous terms."

Now such a poisonous drug as subchloride of mercury (calomel), 4 grs. of which, according to Prof. C. A. Gilman M. D. often kills a grown up man, is administered to very young children sometimes in dreadfully large doses. This fact is supported by Professor Alonzo Clark M. D. who says: "From thirty to sixty grains of calomel have been given very young children for croup."

Says Professor W. Parker, M. D., "The pains of which patients with secondary and tertiary syphilis complain are not referable to the syphilitic poison, but to the *mercury* with which they have been drugged."

Professor H. G. Cox, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons also frankly admits that "Mercury is a sheet anchor in fevers: but it is an anchor that *moors your patient to the grave*."

Says Professor B. F. Barker, M. D., "I am inclined to think that mercury, given as an aplastic agent, does *far more harm than good*."

Dr. Henry Edward Lane, M. D., also writes that "Syphilis is merely an artificial product,—the consequence of the allopathic treatment with mercury, a fact which is clearly proven by the circumstance that we find the symptoms of so-called secondary and tertiary syphilis in the most distinct manner with people whose vocation brings them into contact with mercury (miners, thermometer-makers, looking-glass manufacturers, etc.) but who have never been afflicted with sexual diseases. We cannot therefore speak of syphilis as a disease in the usual meaning of the word, but really as

One of the best works on this subject has been written by Prof. Dr. Josef Hermann, formerly chief-physician of the Vienna-Wieden hospital; it is entitled: "**The Mercury Treatment is a Crime Against Whole Humanity.**" The author, an allopathic physician himself, had been forced by many experiences and the sincere love of mankind to combat his own school, and during two generations (from 1843 until his death in 1902) he stood in the foremost ranks in the fight against vaccination and every other medical superstition, in spite of all enmities of the allopathic physicians.

Dr. George J. Drews also expresses his opinion to the effect that "Mercury, as an example, invariably produces paralysis, insanity or other destructive diseases after a period of a few years."

The following rather lengthy extract from Professor Hirt's famous book, "Diseases incidental to the occupations of the working man; the effect of mercury," is very instructive:—

"After the patient has been for some time conscious of an unpleasant metallic taste in the mouth, the gums begin to swell rapidly, and to become red and painful; that is to say, when the teeth are decayed, or encrusted with tartar. The secretion of saliva increases, and the so-called *ptyalismus* (salivation) is developed. This, however, is not peculiar to mercurial stomatitis (inflammation of the mouth) but may be observed in other instances of inflammation of that part of the mucous membrane. On the other hand, the penetrating odour from the mouth, which is very early noticeable, is characteristic of mercury; and is ascribable to the tendency of the mucous membrane to decompose (mortify); it is a heavy affliction for the patient and for those about him. The mucous membrane of the cheeks, lips, and tongue swells gradually, and is coated with a greyish film. The teeth press on the swollen parts; and at the points of greatest pressure appear roundish ulcers of a pale colour with margins which bleed readily.

"These ulcers, which have a great tendency to spread over the inner surface of the mouth make it difficult for the patient to take any kind of food; while everything which comes in contact with the mucous membrane gives rise to a painful burning sensation. The general condition suffers considerably, the countenance is pallid, the pulse weak, sleep disturbed and unrefreshing. As the effects of the mercury develop themselves, the teeth become loose and fall out; the necrosis (death of tissue) of the mucous membrane extends some times involving the edges of the jaws and the sockets (alveoles) of the teeth so that even after an apparent cure serious deformation remains. Deformities of the cheeks and gums, or of the tongue with the floor of the mouth, will not seldom be remarked.

"In other cases of acute form of non-inflammatory irritation, known as "mercurial crethism," develops itself; this will be met with most frequently among patients who have taken large quantities of mercury in a comparatively short time. Such patients are languid, sallow, and emaciated; troubled with headache—often very severe—giddiness, ringing in the ears. A peculiar psychic (mental) irritability, through which the natural disposition is distempered, makes the sufferer peevish, and a nuisance to those about him. His sleep is troubled, and broken by hideous dreams; decrease of appetite, aversion to meat, and to tobacco; the odour from the mouth, at first slight but soon strongly characteristic; point to the absorption by the system, and to the working, of large quantities of mercury.

"The alimentary canal shares, in a greater or less degree, in the general derangement. Vomiting of food, bile, or mucous; alternates with pain in the stomach and diarrhoea; the secretion of mucous is augmented, and may resolve itself into gentle salivation. The gums and the mucous membrane of the mouth are thus brought into close sympathy. The pulse is generally quickened, but in exceptional cases abnormally slow; the breathing from time to time difficult.

"In many cases highly developed erethism is accompanied by a characteristic trembling, (*tremor mercurialis*). This affection of the nerves comes on so gradually that a sharply-defined boundary can hardly be drawn between the stage of development of erethism and tremor respectively. At first the patient complains of a sensation as if ants were creeping over him (*purigo formicans*), or as if he were covered with fur; and such like queer feelings in the extremities; the joints—particularly those of the thumbs, elbows, and knees—are painful, and can only be partially used. The peculiar tremulousness then begins to show itself in striking appearances in the region of the voluntary muscles; which, as this symptom develops, pass quite out of the control of the patient's will; so that he can no longer direct small objects—such as knives, forks and spoons—to the purpose which he desires to accomplish. The different groups of muscles are attacked one after another; single muscles often escape almost entirely. The arms and legs suffer first, and the organs of speech soon strike work; the muscles of the face, on the other hand, maintain their normal power for a comparatively long time; if they are affected, the distortion of the features in a painful degree may be the consequence.

"In the severest form of this nervous affection, the patient becomes quite helpless; he must be dressed and undressed, moved and fed; sometimes even he is unable to masticate his food. The pulse is in this case generally slow, and the respiration weak: the muscles of the stomach and intestines appear to be paralysed at times, so that the stomach and abdomen become pendulous.

"Other accompanying symptoms of the effects of mercury are, frequent giddiness or dizziness, violent headache; singing in the ears; dragging pains in the extremities; the sleep is disturbed, and from time to time unattainable; the mind is anxious, and a prey to hallucinations. Fever is seldom present. Perspiration and diarrhoea contribute much to the enfeeblement of the patient; which, nevertheless, is seldom so complete as to threaten life. Alopecia (the falling out of the hair, as a consequence of general loss of power) is one of the commonest among the symptoms.

Weakness or even paralysis, of one or other of the limbs is sometimes among the after-effects. The brain may be affected, particularly in direction of a general obtusion of the intelligence; which should be noted as one of the effects of mercury. In extreme cases the loss of memory is almost complete, and the mind becomes a blank: this condition may be described as "mercurial imbecility." Sometimes the whole system is saturated with the metal. Hair and nails fall out; copious hemorrhage ensues; and the patient dies—a victim of constitutional pyaemia; a picture of dreadful misery!!"

And yet such a terrible poison is prescribed by physicians as a healing remedy!

We earnestly hope our readers will take to their hearts the following golden advice of Dr. Allinson:—

"Beware of drugs! 'Better bear the ill's we have than fly to those we know not of.' Bear your pains as patiently as you can, do not increase them by drugs, but rather try and lessen them by right living. Do not expect immediate cure from any thing or any system, for if you do you will be disappointed."

Gonorrhea, for which mercury is so extensively used, is not as deadly and lasting in its effects as the mercurial preparations prescribed for its cure. In fact, Dr. H. E. Lane, M. D., says:—

"Gonorrhea is really the same what a cold is for the nose, i.e. catarrh of the urethra. We do not use this expression in the sense of careless people who play with danger, but as a strictly scientific term. Gonorrhea is a catarrhal inflammation of the mucous membrane of the urethra, affecting the mucous membranes of the whole abdomen sympathetically and simultaneously.....Nothing needs be said in regard to the allopathic treatment of sexual diseases, the obvious injuriousness of which we have repeatedly explained; the whole effort of these treatments is directed upon the possible quickest suppression of the symptoms of the disease.....To do away quickly with the efflux in gonorrhea is not an act of cleverness but a very serious mistake, for the sharp medicaments interfere with the ability of the mucous membrane to excrete the morbid matter, and this process

which is thereby made chronic must naturally continue in other organs. On the other hand, the natural method of healing never suppresses this efflux, but assists nature in the act of excreting and removing the poison and thus ensures a quicker and perfect cure. Consequently there is no reason to get scared if in the application of our cure the efflux increases during the first two weeks, as it will cease between the third and fifth week, the catarrh having been cured naturally and perfectly."

As stated at the beginning of this article, mercury forms no part of healthy tissues or blood, a fact sufficient to prove conclusively that it is foreign to the human constitution and essentially and radically morbid in nature. This view is further supported by the fact that the mercurial treatment is incompatible with the natural and ideal food of man, viz., fruits, nuts, and green vegetables. Indian as well as European medical science is very emphatic in cautioning the physician to interdict the use of all kinds of fresh fruits, nuts, and green vegetables while putting the patients under mercurial treatment. The only obvious reason for such a caution is that a diet consisting of fruits and green vegetables is best calculated to expel from the body everything that is foreign and harmful, and therefore the poisonous mercurial preparations administered so foolishly by the physicians would meet with a strong opposition on their entrance to the body; and if the use of fresh fruits and green vegetables be long continued the mercury would get thoroughly thrown out of the body to the dire disappointment of the doctors.

After having dwelt thus far on the evils of mercurial medication, it becomes necessary to briefly inform the laity as to the various modes of administration of this deadly drug now employed by the physician. Briefly enumerated they are as follows:—

1. **By the mouth**, as blue pill, calomel, grey powder, corrosive sublimate, &c., for absorption by the mucous membranes of the stomach and intestines.
2. **By the rectum**—Mercurial suppositories are placed into the anus for local action and absorption.
3. **By the vagina and uterus**—Solutions of cyanide and perchloride of mercury are used as lotions for washing out those delicate parts.
4. **Fumigation**—Volatilized calomel is administered by this method.
5. **Inunction**—By rubbing blue ointment, liniment or oleate of mercury into the skin, mercury can be rapidly introduced into the blood to do its damaging work. The inner surface of the thigh, or

the axilla of young children are considered suitable spots for inunction. 20 to 60 grains of blue ointment are often rubbed in nightly in this way.

6. Inhalation—This method is also, though rarely, resorted to for the administration of mercury.

7. Endermically—Calomel is dusted over a raw blistered surface or ulcer or mercurial lotion applied. Mercury is thus absorbed.

8. Hypodermically or Subcutaneously—The solutions of several mercurial preparations are injected under the skin. Intra muscular injections are generally given at the outer part of the gluteal region preceded by another poisonous injection of morphine for the prevention of pain.

9. Intravenous injection:—Weak solutions of cyanide of mercury are injected into the most prominent vein below the elbow.

10. Baths—Mercuric chloride is used for a bath.

In order to enable the layman to avoid mercury in any form as far as possible we give here below only a few of the various preparations that openly contain mercury:—

Emplastrum.	}	Hydrargyri.
Linimentum.		
Pilula.		
Unguentum.		

It is necessary here to remark that the doctors are always very particular about keeping their patients in the dark by writing their prescriptions in Greek and Latin. The common English names of the above preparations, and of some others are, Scot's Ointment or Dressing, Blue Ointment, Blue Pill, Grey Powder, Mercuric Iodide, Grey Oil or Oleum Cinereum, Donovan's Solution, corrosive sublimate, Yellow Wash, Calomel, Black Wash, Plummer's Pill, White Precipitate, Citrine Ointment &c. &c.

It will help the layman very much to remember that "Hydrargyrum" is the Greek name for mercury.

In conclusion we should like to remark that the employment of so baneful a drug as mercury in the treatment of human ailments is real and unsurpassed quackery.

This reminds us of a rather funny but nevertheless true remark of the late celebrated Dr. R. T. Trall, M. D., that the word "quack" is derived from "*quick silver*," (mercury) and therefore if any man on earth really deserves the compliment of being called a "quack" it is the practitioner who uses mercury in any of its various forms.

श्री.

चतुर्थ वैद्यक-सम्मेलन-समय.

(सु. कानपुरमें दिवागया)

चिकित्सक चूडामणि भोगीलाल त्रीकमलाल.

अधिपति 'धन्वन्तरि'का

भाषण.

श्रीमान् महोदय सभापतिजी, सुत्र सभासदमंडल और प्रतिष्ठित गृहस्थ व प्रेक्षक महाशयजी ! आप मान्यवरोंको आज सुवर्णमय सूर्यनारायणके प्रकाशयुक्त मंगल मोद-
दाता वैद्यक सम्मेलन समय सहस्रोत्साहपूर्वक एकत्रित भये हुवे देखकर अत्यंत प्रमोद-
पाता हूं और चाहता हूं कि प्रतिवर्ष इसीही प्रकार इस सम्मेलनकी विधोपकारी विचा-
रमाला प्रत्येक प्राणीको परमप्रिय, कल्याणकारी, प्रशंसनीय और आरोग्यदाता होकर
चिरायु साथ विजय संपादन करावे !

महाशयगण ! मेरी मातृभाषा हिन्दी नहीं है, न मैं ऐसा विद्वान् या वक्ता हूं और
न मैं वैद्यविद्याका पारगामि हूं; तथापि आप अग्रगण्य महोदयकी आज्ञानुसार समिति हजूर
खड़ा हो प्रथम मंगलाचरण कर नेत्रोपथी यानी कुदरतीरोगोपचारके विषयमें कुछ
दृष्टांत सिद्धांत युक्त दो शब्द रजु करनेकी आज्ञा लेता हूं.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्ध सुरेन्द्र वन्द्यम् ।

वन्देऽरविन्दनयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्त्तक मनुस्मृति रोगनाशम् ॥

जो इष्टदेव हस्तमें अमृतपूर्ण कुंभ और पीतांबर धारण करने वाले, सर्वसिद्ध सुरेन्द्रेके
वंदनीय, कमल समान नेत्रवाले, मणिमाला परिधान किये हुवे, आयुर्वेद यानी वैद्यविद्याके
प्रवर्त्तक और जिनके नामस्मरण मात्रसेही रोग नाश हो जाता है, सोही श्री धन्वन्तरि
भगवानको मैं नमन करता हूं !

पीयूषपाणिवंत प्राणाचार्य महोदय ! इस श्लोकसे यह भी सिद्ध हो सकता है कि
वैद्यविद्याका उपासक श्री धन्वन्तरिजीके स्वरूपकी मनन कर तदाकार वृत्तिवंत यानी अमृ-
तमय हाथवाला हो रोगीके स्पर्श मात्रसेही रोगका नाश कर जीवन कायम करनेमें शक्ति-
मान् हो रहेंवे, प्राणिके शरीरमें पीतांबरकी तरह विजातीय तत्त्वोको आतेही रोक लेनेकी

ताकत धरावे, सिद्ध सुरेंद्र आदिकों नमन करने योग्य हो रहेवे, प्रियकारी शीतलतायुक्त नेत्रवाला बन रहे, औषधोपचाररूप मणिपोंकी माला परिधान कर रहे, आयुर्मर्यादा कायम करनेके शास्त्रकी प्रवर्तनाके मनोबलहीमें मस्व रहेवे, और अपना नाम याद आनेसेही दर्दीका दर्द नाश होनेकी तैयारी करे वैसा प्रभावशाली होवे, तो वैद्यक वही वैद्यमहाशय प्राणीके प्राणरक्षककी उपाधिका अधिकारी हो विश्ववन्दनीय कहा जावे !

मान्यवर महाशय भंडल ! मुझे बाल्यावस्थाहीसे प्रत्येक विद्यामें कितनी सत्यता है उसकी वारीक तपास करनेकी और उसका आजमायश करनेकी आदत पड़ी हुई है. जिस्से मैं ज्योतिष, मेस्मेरीशम, स्पिरिच्युअलिशम, वैद्यविद्या, और मंत्रतंत्रादिके कितनेक ग्रन्थ अवलोकनकर कुछ अनुभव मिलानेमें भाग्यशाली हुवा हूं.

सं. १९३० की सालसे आजतक मैंने मेरी नित्यनोंधपोथी रखली है; और उसमें मुझकों जो जो अनुभव हुवा है वोह वोह, और मेरे समय समयके विचारतरंग कुछ दाखिल कर रखे हैं. संवत् १९३९ के वैशाख कृष्ण ४ ता. २५ मे १८८३ के रोज स्वर्गस्थ प्रोफेसर मि. मणिलाल नमुभाईके पास मैंने एकही दिनमें "प्राणविनिमय (मेस्मेरीशम)" विद्या प्राप्त की थी. उसवक्त मि. मणिभाईने "प्राणविनिमय" नामक पुस्तक भी प्रकट नहीं कियाथा, और उस समय बंबई इलाकेमें मेरे समझने मुजब न कोई मेस्मेरीशम विद्याके ज्ञाता चार पांचसे ज्यादा होंगे. जिसरोज मैंने विद्या प्राप्त की उसी दिन मेरे बंधुके ऊपर प्रयोग अजमाया और निद्रामें लानेतक सिद्ध किया. दूसरे रोज नड़ीयादमें मेरीही ज्ञातिके मि. गणपतिराम अभयराम कि जो दफतरदारकी उपाधिसे मुक्त हो पेन-शनर हुवेथे, उनके मकानपर उनके नोकर बाबाजी पर प्रयोग किया और उसें विश्वदृष्टिमें भेजा, उतनाही नहीं लेकिन उसके आत्माको पुष्करराजमें भेजकर वहांके तमाम स्थलको वर्णन प्रेक्षकोंके समक्ष करवायाथा कि जो स्थल उसने देखे भी न थे.

सुजन महाशयगण ! उस वाद मैंने मेस्मेरीशमके प्रयोग बहुतसी दफे करवतलाये और प्रतिष्ठित गृहस्थोंके सुअभिप्राय प्राप्त किये. उसी विद्याके प्रभावसे दृढ संकल्पबलसे सैंकड़ों रोगीओंपर प्रयोग कर रोग निर्मूल करनेमें फतेहमंद हुवा, और सर्टिफिकेट भी बहुतसे प्राप्त हुवे हैं. तदुपरांत विश्वदृष्टिमें कायम हुवे विधेयके पास मैंने भविष्य और वर्तमान समयकी बातें प्रकाश करवाइ हैं और ये सत्य मालूम हुई हैं.

अपने वैद्यमहाशय यदि अपने दृढ संकल्पबलसे रोगीओके रोग मिटानेके वास्ते प्रयत्न करेंगे तो मैं सत्य कहता हूं कि ये जरूर उसमें फतेह पावेंगे !

हाजरायत भी मेस्मेरीशमका अंक हिस्सा है और उसी मारफत भी कितनेक रोगी-

अंके रोगोंपर अच्छी असर होती है; परन्तु उसमें भी दृढ संकल्पकी आवश्यकता है !
 कितनेक मंत्रोंके सम्बंधमें भी मैंने प्रयोग करदेखे हैं और उसीमेंसे भी कुछ सत्पता प्राप्त भई है, मुझको प्रतीति होती है कि मंत्रसे जो असर होती है वोह भी दृढ संकल्प-बलकाही प्रताप है !

भूतप्रेतादिकी बातें आधुनीक सुधारावाले साहब झूठी मानते हैं; परन्तु स्फिरिच्यु-एलिझम विद्याने उसकी सत्यता प्रकटकर प्रतीति दे दी है, मुझको भी उस सम्बंधी जो कुछ अनुभव मिला है वो मैंने पुस्तकके आकारमें "दैवी अद्भुत चमत्कार" नामक बुक प्रकट की है* उस द्वारा भी रोग दूर होते हैं; पर सब करामात दृढ संकल्पकी ही है !

अपने आयुर्वेदमें और दूसरे ग्रन्थोंमें जगह जगह जाहिर है कि वैद्यविद्याका उपासक (वैद्य-डॉक्टर-हकीम) सत्यवक्ता, जितेन्द्रिय, निराभिमानी, प्रेमाल, निर्लोभी, यशवंत, क्रियाकुशल, धैर्यवान् और दयालु होनाही चाहिये, और अपनी मावजतके नीचे आये हुवे दर्दोंको दृढ विश्वास उत्पन्न करानाही चाहिये कि मुझको इस वैद्य-डॉक्टर-हकीम साहबकी दवासे जरूर आरामही होगा !

परिचर्या करनेवाले भी ध्यानमें रखें कि दर्दोंके कानपर कभी ऐसा शब्द न जानें पावे कि, 'तुमको असाध्य दर्द है, तुमारी जिंदगी जियादा न टिक सकेगी,' क्यों कि ऐसा कहनेसे दर्दोंका विचारबल नष्टभ्रष्ट होजाता है और 'मै भरजाउंगा' वही संकल्प पर दृढ होता जाता है. वस दृढ विचार बलही सृष्टिकी उत्पत्ति-स्थिति-लयका मूल कारण है !

कितनेक धनेच्छु स्वार्थलंष्ट वैद्य-डॉक्टर-हकीम-तबीब दर्दोंके पाससे दाम हाथ करनेके लिये दर्दका स्वरूप भयंकर बतलाते हैं, जिसे रोगी निरुत्साही होजाता है और दर्द दूर होनेकी आशा छोड़ देता है. उससे अच्छी दवा देनेपर भी आराम नहीं होता है. दर्दोंकी संपूर्ण श्रद्धा कापम होनेके लिये मै महान् रोगोंमें भी उसको आधा कलांक पा कलाक तक श्रद्धा पैदा करानेके वास्ते उपदेश करताहुं और उसकी संपूर्ण श्रद्धा कायम होजाने पश्चात् मै उस दर्दोंकी दवा देताहुं. इस मुजब संपूर्ण श्रद्धा वैद्यके बाद अंजन नस्यादिके प्रयोग द्वारा मैंने भयंकर हिस्टीरिया और दीर्घसमयके संततज्वर या चातुर्थिकज्वर निर्मूल किये हैं, और प्रतिष्ठित पुमानोंके उत्तम अभिप्राय मिले हैं.

कितनेक वैद्यराज या डॉक्टर हकीम पोयी भीतरके वेंगनकी तरह लोगोंके आगे बड़े

* श्री वालास्तवन और दैवी अद्भुत चमत्कार नामक पुस्तक की न्योछावर रु. १-०-० है, और वोह पैसे खोरातु ग्रामके बहूचरी देवीके नैवेद्यार्थ व्यय होते हैं.

बड़े भाषण देते हैं और "हाइजीन" (आरोग्यशास्त्र) के नियमोंका वर्णन करते हैं, तथापि आप उनी नियमोंका हरवक्त भंग करतेही नजर आते हैं, उससें शरद्वक्तु या इतर ऋतुमें खुद वैद्यराजही एकाद महीना प्रत्येक वर्षभीतर बीमारीके जबरदस्त पंजेमें आ फँसते हैं. दर्दी दवा लेनेको आते तो उत्तर मिला करे कि वैद्य आपही दर्दी बन बैठे हैं. मुकाम अफशोषका है कि खुद वैद्य-डॉक्टर-हकीमही निरोगी न रहसकें तो ते रोगीको कैसे निरोगी रखसकेंगे ? वह विचारने योग्य बात है !

मैं खुद आत्मश्लेषा या वड़ाइ करनी नहीं माँगता; किंतु मुझको जो अनुभव हुआ है वोह आपके सन्मुख रजुकरना मेरी फर्ज है ऐसा मानताहूँ. संवत् १९२८ की सालमें मैं एक महीनाभर ताबकी बीमारीसें बीमार रहाथा, तत्पश्चात् मैं आज चालीस वर्षसें चार दिनभी बीमारके स्वरूपसें विछोनेके शरण नहीं रहाहूँ. और इसबातकी सत्यता मेरे मित्र व नित्यनौधपोथी बतलानेको मौजूद हैं. कहनेका तात्पर्य यही है कि यदि निरोगी-निरामय रहना ही हो तो अपनको शुद्ध खान पान, व्यायाम, पवित्र विचारका सेवन, स्नानादि क्रियासें बहिर्शुद्धि, मिताहार और यथाविधि ब्रह्मचर्यके नियम पालन करनेकी खास आवश्यकता है !

सृष्टिके प्रारंभकालमें मनुष्य खुल्ली हवा युक्त जगहमें रहतेथे और शुद्ध जलपान व वनफलेके भोजनपर अपना निर्वाह चलातेथे. उनका धन शिर्फ धेनुअंथी जिसके पवित्र दूध देही मल्लवन घीसें धुधाको निवृत्त करतेथे. उनका जीवन सादा शान्तिमय था, इतनाही नहीं परन्तु वे हजारों वर्ष तक जीते रहतेथे वैसे सैकड़ों दृष्टांत धर्मशास्त्रोंसें पाये जाते हैं. परन्तु जबसें सुधारा घुस गया तबसें मोजशोखकी तराबट बढ़ती हुई चली. फिर तो 'भोगे रोग भयं' भोगमें रोगका भय अवश्य होताही है. जब स्वादेन्द्रियके वश हो खट्टे चरपरे पदार्थ और अभक्ष्य वस्तुअें खाने लगे. पीनेके पदार्थमें मद्य भांग ताड़ीका उपयोग करने लगे. विशेषमें चाह, कॉफी, कोको, सोडा, लेमोनेड, विविध प्रकारके शरबत और ऐसीही कितनीकी वस्तुओंकी वृद्धि होती चली. तमाकुदेवीने तो सर्वव्यापकपद प्राप्त किया, मदिराके भक्तकी गणना सहस्रावधि क्या लक्षावधि होती चली. सिवा याकूती, माजूम, गांजा, चरस, चंडूल, कोकेन आदिमें अपनी दौलतको दो लत मारकर डूल करने लगे. फिर पक्वान, चटनी, राइते, आचार, गरम मसाले, सिरका वगैरः वस्तुयें कृत्रिम स्वाद उत्पन्न करनेके वास्ते बपरासमें बड़ी छूटसें आने लगी. मतलब तो इतनाही था कि चस स्वादके सबवसें ममाण रहित खुराक खाया जाय. सुधारेने अपने शिखरपर पहुँचाय स्वादके गुलाम बना दिये, इससें परिणाम यह आया कि ऐसे विषमय पदार्थ शरीरमें घुसते

चले, पर उसको पीछे बहार निकालनेके लिये जो कसरत, व्यायाम, खुल्ली हवा और शुद्ध सात्विक खानपान ये सबल साधन थे उनका त्याग कर दिया तो अखीरमें नतीजा यह पाया गया कि घुसे हुवे विषमय पदार्थोंको बहार निकालनेके वास्ते कुदरत अशक्त होने लगी उससे मनुष्य उन विषमय रजकणोंके संचयसे अशक्त-निर्वल, रोगी और अल्पायुपी होने लगे.

प्रत्येक मनुष्यको क्रमशः बाल, युवा और वृद्धावस्था प्राप्त होती हुई देखनेमें आती है. पुरातन समयमें आधुनिक समयकी तरह चालीस पचास वर्षकी उम्रमें वृद्धावस्था कभीभी प्राप्त नहीं होती थी, और मनुष्य हजारों वर्षकी आयुष्य भुक्तते थे ऐसे दृष्टांत अनेकानेक अद्यापि मौजूद हैं. उस समयमें आजकी तरह टीडीदल मुजब डॉक्टर, वैद्य, हकीम या औषधशालाएँ न थी, और सांप्रत समयमें संख्याबंध हलाइल विषमिश्रित दवाओंका उपयोग होता है वैसा नहीं होता था.

अपने प्राचीन समयके ग्रन्थोंका अवलोकन करनेसे स्पष्ट नजर आता है कि शरीरमें संचित भये हुवे विष अथवा फोरेनमेटर या कुपितमलको बहार निकालनेका कुदरतका सर्वोत्तम उपाय जो ज्वर उसको शास्त्रकार सर्व रोगका राजा मानते हैं, और वैसा ज्वर आये बाद उसको तुरंत बंध करनेके उपाय कभीभी नहीं करते थे. बहुत बलवान् ज्वरमें सात दिन, वायुके तावमें सात दिन, पित्तके तावमें दश दिन और कफके तावमें बारह दिन व्यतीत हुवे पश्चात् ज्वरनिवारणार्थ प्रयोग योजते थे, और उसमेंभी ज्वरपक्व करनेके लिये पेस्टर निर्दोष वनस्पतिके कषाय पिलाते थे या घमन विरेचन व स्वेदद्वारा शरीर भीतर रहे हुवे दोष निकाल देते थे. ऐसे सौम्य और कुदरती उपचारसे आराम पाये हुवे दर्दी दीर्घसमय तक निरोग रहते थे. क्यों कि उस समयमें मनुष्यकी चालचलन, आचार-विचार और खानपान आदि अत्यंत सादे थे. अब मानवकी वोह कृतियें और खानपान अत्यंत भोजशोखवाले हो गये हैं, तब चेगुमार रोगोंके हुमलेभी होते हुवे नजर आ रहे हैं. सबब यही कि ऐसे ऐसाराखवाले जीवनसे शरीरमें बिजातीय मलका शिघ्रही संचय होता है और उसको निकालनेके वास्ते कुदरतको बार बार मयत्न करना पड़ता है.

पूर्व समयमें जो ज्वर केवल शरदऋतुमेंही आते थे वे ज्वर अभी वारों मास चालु रहते हैं. क्यों कि अभीके समयमें ज्वर आता है कि तुरंत चरके मनुष्य और रोगी अथर्व-वंत बनजाते हैं और उससे बंध करनेके लिये एन्टीफेब्रीन, फीनासीडीन, व. एन्टीपायरीन जैसी विषमय दवाओं देकर हृदयकी बड़ी हुई क्रियाको नरम कर बलात्कारसे पसीना लाके शरीर ठंढा पाइ पुनः ज्वरको रोकनेके निमित्त क्वीनाईन, नलबोमिका, या आरसेनीककी

बनावटके औषध दिये जाते हैं, और तावका वेग नरम पाड़नेमें आता है, अथवा उसको विलकुल बंध करते हैं, उससे परिणाम यही आता है कि शरीरभीतर संचित हो रहे हुये विजातीय द्रव्योंको ज्वर उत्पन्नकरके शरीरके रक्तको उष्ण बना विजातीय द्रव्योंको प्रवाही-रूप करके पेशाब या पसीनेद्वारा बहार निकालनेके लिये कुदरत जो प्रयत्न करती है उसके बीच दखल डालकर मनुष्यजाती अपनी अकलकों एव लगाते हैं.

कोई कोई वक्त कुदरती प्रयत्न प्रतापसें दस्त उल्टीभी होती हैं, उसकोभी रोकनेके लिये कितनीक दफे विषमय दवाएँ देनेमें आती हैं. उससें कुदरतका प्रयत्न निष्फल हो जाता है, और शरीरभीतर झहर कमती होनेके बदल उलटे वृद्धि पाते हैं. उसी सबवर्क मारे वे विषमय पदार्थोंको शरीरमेंसें न निकलने देनेसें वे शरीरमेंही अनेक तरहकी पीड़ाएँ उत्पन्न करते हैं. उन पीड़ाके जो चिन्ह होते हैं उनको अपन अलग अलग नामोंसें रोग मानते हैं. यानी पुरातन कालके ग्रन्थोंमें जो रोगके नाम मालूम नहीं होते हैं वैसे अपूर्व रोग अब दर्शन देने लगे हैं.

सामंत समयभीतर रोगोंकी गणना करीब २००० दो हजार होचुकी है और एलों-पेथिक दवाओंकी संख्या करीब ७२००० की होगई है. अहा! मनुष्य रोग मिटानेके लिये कॉडलीवर ऑइल, बोवरील, लीवीझ एकस्ट्राकट ऑफ़मीट, चीकनसुप, हड्डियोंमेंसें निकालता हुआ फोसफोरस, डुकर जैसे जानवरोंके पेटमेंसें आता हुआ पेपसीन जैसे ग्लानी-कारक पदार्थोंकी भी नहीं छोड़ दिया.

अमेरीकामें आइहुइ हारवर्ड मेडीकल स्कूलके सन १८६१ में विद्यार्थियोंको कलासके सभस प्रख्यात लेखक प्रोफेसर ओलीवर वेन्डेल होम्सने (Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes) दीर्घ-पुख्त विचार पूर्वक शान्त चित्तसें निम्नदर्शित चिरस्मरणीय और सत्य वचन फरमायेये कि "औषधीशास्त्रका कृष्णकलंक वोह महान् आत्मसंभ्रमके आभारी है, जिनके अनुसार बड़ी बड़ी खाणोंमेंसें प्राणघातक झहरोंको बाहर खोदकर निकालनेमें आयेये. और प्राणीओंकी मलीन आंतोंमेंसें विषा अकस्त्रकर निकालनेमें आइयी. सांप, बिच्छु जैसे झहेरी प्राणियोंकी झहेर पूर्ण थलीमें रहे हुवे विष मिलानेके लिये नीचोड़ लेते हैं. इसी तरह अनेकानेक गंदी जुगुप्सा पैदा करनेवाली अलाधला मनुष्यके गलेमें बलात्कारसें डाली जाती हैं. ऐसी असंख्य दवाओं परदेशसें तैयार होकर आती हैं उसका देशीविध और डाक्टर मुक्तहस्तसें उपयोग कर रहे हैं.

सामंत समयमें प्रजावर्ग (शिक्षित और अशिक्षित वर्ग) ऐसे निश्चयपर आया है कि दवाके सिवा रोग नहीं मिटसक्ते हैं; और रोगसमूह मनुष्यजातिके कटेदुस्मन होनेपर

भी. संहार करनेके लियेही कुदरतने पैदा किये हैं ! ऐसी मानीनताके सबवसें जब ऐसे चेपी रोग फैलते हैं तब अपन भयभीत होजाते हैं और उनरोगोंके स्हामने खड़ा रहनेके वास्ते भी नाहिम्मत होजाते हैं. इस कारणके मारे रोग हल्ला मचातेही मनुष्य मरणके शरण होजाते हैं.

ऐसे रोगोंसे बचजानेके वास्ते अपन जरमीसाइड और प्रीवेन्टीव दवाओंके हमेशा: डोज लिया करते हैं और अपने जीवनबलकों कपी करतेजाते हैं. प्रोफेसर और डॉक्टर अलोंझोकलार्की एम. डी. फरमाते है कि—

“ Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality. ”

हलाहल विष या शहरोंको अपन सर्वोत्तम औषध मानकर उपयोगमें लेते हैं. अपनी कुछ दवाओं शहर हैं, और उससें परिणाममें दवाका हरअक डोज दर्दीके जीवनबल कपी करता है. ”

मतलब कि शरीरमें रोगागमनके चिन्ह दृष्टिगोचर होतेही तुरंत उसको अटकानेके लिये नारायणाक्ष या रामबाण समान विषमय प्राणघातक दवाओं बारबार उपयोगमें लेकर चिन्होंको दवा दियेजाते हैं, इसतरह निरंतर करनेसें शरीरका जीवनबल (Vitality) व्यय होजाता है और कुदरती वातावरणकी फेरफारीके स्हामने खड़े रहनेके वास्ते जीवनबल रहित मानव फेरफारीसें होतेहुये रोग जैसे कि हैजा, टाइफाइडफीवर, मेलेरिया जातिके फीवर, पेचीश, जुखाम, शीतला, प्लेग इत्यादि इत्यादि रोगोंके स्हामने मोरचा लगानेके वास्ते जरमीसाइड दवाओं लेते हैं अगर तो जावनरोंके शरीरमेंसें निकाली हुई रसीओं हाइपोडरमीक सिरिज मारफत दाखिल करवाते हैं तदपि वैसे रोगकी झपटमेंसें बचने नहीं पाते हैं. जिनलोगोंका शरीर निरामय और जीवनबलवाला होता है उनलोगोंको फैलते चले चेपीरोगोंकी कुछभी असर नहीं होती !

अंदाजसें तीस वर्षसेंभी ज्यादा मुदतका मेरा वैद्यकीय अनुभव यही मुझको प्रतीती देरहा है कि सत्य मालूम होवे वही बात या विचार मजावर्गके आगे रजु करदेना. अब मेरी विचारश्रेणी योग्य है या भूलमिश्रित है उसकी आप महाशयगणही तुलना करदेखें, यदि मेरी समझशक्तिकी फेरफारी हो तो मुझेसमा बसों ! तथापि कहनेसेंही भूलका सुधारा अवस्य होता है यहाँ समझकर पुनः विदित करुंगा कि मैंने आयुर्वेदिक, एलोपेथीक, होमीओपेथीक, वायोकेमीक और यूनानी दवाओंकाभी अनुभव मिलाया है उससें यही सचूती पाई है कि, दवाओंका दीर्घकाल सेवन जारी रखनेसें शरीरका जीवनबल कपी

होजाता है और दवा खुराकरूप होजानेसें रोगोंके हुमले समय खड़ी रहसकतीही नहीं. अथवा तो दूसरे रूपमें कहें तो रोगकों अटका या निर्मूल नहीं करसकती!

एलोपैथीक हलाहल विषवाली दवाओंके उपयोगसें तो हजार दरजे निर्दोष निर्विकारी देशी वनस्पतिकी दवाओका उपयोग करना अच्छा है. क्यों कि परमकृपालु परमात्माश्रीने देश देशकी जलवायु सादृश शरीररचना की है जिस्सें वोह देश या वोह विभागकी वनस्पति उस प्रदेशनिवासिकों जितना फायदा करसके उतना फायदा विदेशी दवा हर्गोश नहीं करसकती! ऐसा समर्थ विद्वानभी कबूल करते हैं.

दवा सिवाके कुदरती नियमसें शरीरकों दुरस्त रखना और रोगनिवारण करना यही उत्तमोत्तम मार्ग है मतलब कि वैसे उपायसें पुनः रोग होताही नहीं और शरीर सदैव निरायम रहता है!

करीब छ वर्षके पेस्तर जब मैं खुद नेचरोपथी (कुदरती रोगोपचार विद्या)से पूर्ण माहितगार न था, उससें होगई हुई भूलोके सबबसें यानी चर्वणक्रिया बराबर न करनेके सबबसें मेरी दक्षिण तर्फकी दाढ हिलने लगी और अखीर उसमेंसें एक किरची ईजा हुवे विगर निकल भीपड़ीथी, और उस पीछे दाढ हिल जानेसें उस तर्फ बिल्कुल खुराककी चर्वणक्रिया बंध पड़गईथी. जब मेरी समझमें आया कि दांत हिलनेका और गिरजानेका सबब चर्वणक्रिया न होना वही है तब मैंने शामके भोजन समय दांतोंकी कसरतके वास्ते " सनकुकड़ फुड " याने सूर्यके तापसें ही पके हुवे खोराक लेनेका निश्चय किया. वैसे कच्चे गिहुं आदि पदार्थ मावारूप करनेमें उस दाढकों कुछ दिन तक तकलीफ हुई परंतु कुछ अर्शे बादही हिलती हुई दाढ बंध होगई और दूसरी दाढोंकी सपाटीसें नीचे उतर गईथी वोह समान हो असल स्थितिपर कायम होगई. अब मैं अच्छीतरह कठीन खुराक ले सकताहुं.

मेरा जेष्ठपुत्र डॉ. मंजुलाल कि जिनने कितनेक समय तक बंबईकी ग्रान्ट मेडिकल कॉलेजमें अभ्यास कियाथा. तत्पश्चात् कलकत्तेमें अभ्यासकर एम. सी. पी. एस. एम. सी. एच. सी. की डिग्रीमा और कोलेजमें अवल नंबरके मार्क प्राप्तकर तगमा मिलायाथा. तदनंतर कलकत्तेमें मेडीकल कोलेज भीतर अभ्यासकरके ओप्याल्मीकसर्जन हुवाथा. उनके विद्याभ्यासमें मैंने भारी खर्चा उढायाथा, परंतु दैवकी विपरीत विचारणासें उनकों प्लेगकी बीमारी प्राप्त होजानेसें अनुभवी डाक्टरोंने केलोमेल डीझीटेडीस. आदि दवाओंका उपयोग किया. उन विषमय दवाओंसें कटुक अनुभव यह प्राप्त हुवाके अखीर सब मेरी मेहनतपर पानी फिराकर इस दुनियासें कूचकर परमात्मा समीप दाद मिलानेको मंजुलालका सूक्ष्म

शरीर चला गया ! अफशोष ! छाईस तर्पेकी वयमेंही ऐसा अकाल मृत्यु होनेके सबब मेरे हृदयमें असह्य दुःख हुआ, कि जो यद्यपि पर्यंत उसका विस्मरण नहीं होता, मेरे समान कड़क अनुभव ऐसी दवाओंका कई कुटुंबोंको मिला होगा, पर लाचार गमखवार हूं !

रोगनिवारणार्थे झहरी दवाओंके उपयोगसे कुछभी फायदा नहीं, मगर हानि तो है. "Digitalis has sent thousands to the grave" डीजीटेलिस नामक दवाने हजारों मनुष्योंको कब्रमें भेज दिये ! " इसी मुजब प्रोफेसर डॉ. गीलमेन एम. डी. फरमाते हैं कि— "Four grains of colomel will often kill an adult, And a mild mercurial course, and mildly cutting a man's throat, are synonymous terms."

चार ग्रेन केलोमेल बहुतसी दफे पुल्लवपके मनुष्यका भी जान ले लेता है और पारदकी दवाओंके छोटे छोटे दोश लंबी मुदत तक उपयोगमें लेना बोह धीरेधीरे मनुष्यका गला काटनेकी बराबर है !

जब विद्वान् डॉक्टर इसतरह फरमाते हैं ऐसा मेरे ध्यानमें आया तब मुझको बड़ा अफशोष हुआ कि यदि मैंने विपकारी दवाओंका उपयोग न करने दिया होता तो वैशक कुदरत अपना कार्य बजाकर फतेह दे मुझको आनंद देती, मगर कुदरतके विपरित कार्य करनेसे विपरित नतीजा हाथ आया और विद्वान् पुत्र गँवाया ! विश्वविख्यात डॉ. वेली घाळीश वर्षतक वैद्यकीय अनुभव मिलाये बाद कहा करताथा कि— "I have no faith in physic" And "I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured" हमको दवाओंपर कुछ विश्वास नहि है, मैं मेरे अंतःकरणको प्रतीत करानेका यत्न करताहूं कि मेरी दवाओंसे आराम पानेवाले दर्दियोंकी संख्या है मेरी दवाओंसे मरनेवाले दर्दियोंकी गणनासे ज्यादा न थी.

ऊपरके वनाव पश्चात् दर्दियोंको आराम देनेके वास्ते कुदरती उपचारकाही मैं उपयोग करने लगा, और पेस्तर मैंने मेरेही शरीरपर उसकी आजमायश कर देखी तो उससे मुझको निहायत फायदा होनेकी उसपर विशेष श्रद्धा—प्यार पैदा हुई, यानी सन १९०८ के फेब्रुवारीमें मंजुलाल गुजर गया उस दिलगिरीसे थोड़ीही मुदत भीतर मेरे शरीरपर दुब्दा-वस्थाके चिन्ह नजर आने लगे; कारण कि सामंत समयमें बहुतसे विद्वानोंका मत है कि अत्यंत शोक के मारे एक रात्रिमेंही काले बाल सुफेद बन जाते हैं, और वैसे दृष्टांत मौजूद हैं, थोड़ेही अंशमें मेरी पीठ और शरीरके इतर विभागकी त्वचा शिथिलताके स्वाधीन होती चली. यह देखकर मेरा द्वितीय पुत्र डा. महादेवप्रसाद कि जो इ. एम. इ., एन. डी., एम. एन. एस. ए. न्युयॉर्ककी उपाधियुक्त है उसने कहा कि— "आपका शरीर थोड़ेही दिनोंमें जर्जरीभूत हो जायगा; वास्ते मैं कहूँ उसी तरह कसरत किया करो तो वैशक असल स्थिति पर शरीर आ रहेगा."

मैंने उनके कथनानुसार ता. २२-१०-८ से कसरत करनेका प्रारंभ किया. रात्रिके चार बजे उठकर कितनेक प्रकारकी कसरत करने लगा और उस वाद मैं हाथद्वारा

शरीरको मर्दनकर स्नान करने लगा तो उससे यह हुवा कि अस्थि कड़क हो गयेथे वोह नरम हुवे. चमड़ीमें झूलरियें पड़ीथी वोह भी अदृश्य हो छोड़ीकी रंगत झलकने लगी और चहरेपर नूर आया. वस इसीसे मुझको कुदरती उपचारोंपर पूर्ण विश्वास आया और यकीन हुवा कि यदि हजारों रुपए खर्चकर अमृतसादक दवाएं उपयोगमें ली होती तो भी ऐसा फायदा कभी न मिलता ! 'पूर्ण आरोग्य और सौंदर्य युक्त सुदृढ शरीर स्थापने दीर्घायुष किस तरह भुक्त सके—' इस संबंधके मैंने देशी और विदेशी ग्रंथ पढ़ देखे. गत मे वेंकेशनमें मैं जब अहमदाबादमें डॉ. महादेवप्रसादके नवजीवनालयमें गया था तब मैंने वहां एक वायब्रेटर देखा था. उस वायब्रेटरके हेन्डलपर एक रबरकी टोटी फिक्स करके चहरेपर वायब्रेसन याने धुजरीअें देनेसे रुधिराभिसरण पूर्ण प्रकारसे होनेके सबब चहरेर वड़ा चमकीला-खूबसूरत बनता है. असा उसके जन्मदाताने लिखाया. उस परसे मैंने शोचा कि यदि वायब्रेटरके सिवा चहरेपर हथेली घिसनेमें आवे तो उस जगह विद्युत पैदा हो खून फिरना शुरू क्यों न हो ? इस विचारकी सत्यता देखनेके वास्ते ता. १ जुन १९१२ से स्नान करनेके समय आहिस्ते आहिस्ते हथेलीद्वारा चहरेपर घर्षण करना शुरू किया, और उस क्रियासे यह हुवा कि दो महीनेकी भीतर मेरे चहरेपर पूर जोससे खून चढ़न करने लगा, चहरेर बदल गया और युवावस्थाकी तरह मुखपर रुधिर मांसका भरावा नजर आने लगा. मेम्पेरीझपके बहुतसे प्रयोग किये हुवे होनेसे मुझको यकीन-विश्वास था कि दृढ संकल्प-विद्यपाषरसे चाहे वोह कार्य सिद्ध हो सकता है. शरीरमें रातदिन नवीनीकरणकी क्रियाअें चालू ही रहती है और प्रति मिनीट दसहजार सूक्ष्म मृत अणुओंको निकाल कर शरीरमें दूसरे नवीन अणुओंकी स्थापना करती है. यह क्रिया जबतक अपने शरीर भीतर बरोबर चलती है, तबतक अपना शरीर जैसाका वैसा युवान बना रहता है; परंतु अपन जब व्यायाम-कसरत रहित हो आलसु बन बैठते हैं तब मृतअणु शरीरमेंसे चाहियें उतने प्रमाणमें बहार नहीं निकल सकते और न नवीन अणु दाखिल हो सकते. उससे मृतअणुओंकी संख्या देहमें बढ़ जाती है, और वैसे सूक्ष्म अणुअें वारीक रक्तवाहिनी शिराओंके मुखमें ठस जाते हैं उससे वहां रुधिराभिसरण नहीं होता.

अपने शरीरपर संख्याबंध वाल होते हैं. वाल वोह एक पोकल पारदर्शक नलीके बनेहुवे हैं. उसका मूल रंग सुफेदही है. उसके मूलमें वारीक ग्रंथीअें है और उनग्रंथीके मुँहमें सूक्ष्म नलिकाके मुँह आये हुवे हैं. उन मुँहमेंसे रुधिर वालकी नलिकामें जाता है जिससे वालोंका रंग काला मालूम होता है. असी सूक्ष्मनलिकाओंके मुँहमें मृतअणु रूप फासफ्रास ठस जानेसे वहां छोड़ी फिर नहीं सकता, उस सबबसे वाल सुफेद हो जाते हैं. इसी तरह नेत्रमें भी सूक्ष्म शिराओंके मुँहमें मृतअणु घुस रहनेसे रुधिराभिसरण बराबर नहीं हो सकता; उसीसे नेत्रका तेज दिनप्रतिदिन कमी हो जानेसे अंतमें चस्मे आते हैं, और उसका प्रमाण बढ़जानेसे अखीर अंधत्वता प्राप्त होती है. इसी मुजब विजातीय मल शरी-

रुकी रक्तवाहिनी शिराओंमें घुस रहनेसे रुधिराभिसरण बरोबर नहीं हो सकता, उससे शरीरपरकी चमड़ी शिथिल होजाती है, शरीरकी संधियों (Joints) में बिजातीय मल संचय होनेके सबब वे कठीन बनजाते हैं और हलनचलनमें दखल होतेही साथे अटक जाते हैं, उसमें संधिवायु (Rheumatism) कहते हैं, वैसे दर्द इसीसेही होते हैं.

स्नानके समय हथेलीसे घर्षण करनेके सबब उस जगहके मल दूर होते हैं, और कसरतसे रुधिराभिसरण होता है, उससे शरीरपर रक्त जहां चाहिये वहां प्रमाण पूर्ण रहता है.

इस वाद मैंने अडोल्फ जस्टका "रीटर्न टु नेचर" नामक पुस्तक, और "हाउ टु लीव ए इंड्रेड इयर्स" तथा "हाउ टु लीव फोर एवर" नामक पुस्तक एकाग्रता पूर्वक पढ़कर मनन किया और उस अंदरके कितनेक प्रयोगोंकी सत्यताका अनुभव करनेके वास्ते अडोल्फ जस्टके पुस्तकमें लिखे हुवे "नेचरल वाथ याने कुदरती स्नान" लेनेका ता. १-९-१२ से शुरु किया. मैं बोह "वाथ" रात्रिके पांच और छ बजेके बीच लेता हूं, उस वाद संपूर्ण शरीरको उसी पानीसे पांच छ मिनीट हथेलीद्वारा घिसता हूं और घर्षणसेही शरीर कोरा करलेता हूं, तत्पश्चात् कितनीक तरहकी कसरतें करता हूं, वायकी शुरुवात वाद करीब पंद्रह दिन तक तो मुझको गरम और रक्ततायुक्त पेशाब हुवा करता था, वह बंध हुवे वाद मुझको सदन न होसके वैसी खुधा लगने लगी, भोजन किये वाद दो तीन कलाक पश्चात् पुनः भूख लगतीथी; पर मैं उसमें मिथ्या भूख मानकर किंचित् उसकी शांति निमित्त उपाय लेताथा, दश बारह दिन इसतरह रहे वाद खुधाका वेग कभी हुवा, उत्कथित नेचरलवाथ, कसरत कर शरीरको हथेलीसे घिसनेसे मेरा मन प्रफुल्लित, शरीर हलका, चलने फिरनेमें उत्साह चाल्यावस्थाकी तरह प्राप्त हुवा, साठ वर्षकी उम्रमें फिर युवावस्था प्राप्त होनेके लिये मैं कभी हजारों रुपये खर्चकर मात्राओंका सेवन करता तो भी मैंने जो कुदरती लाभ मिलाया है वोह मुझे नहीं मिलता, वह लाभ मैंने विगर खर्चसे प्राप्त किया है, आयुर्वेदिक, एलोपैथीक, और यूनानी दवाए करनेवाले मेरे सहयोगी बंधु महाशय ! यह लघुलेखमें बतलाये हुवे कुदरती रोगोपचारका अनुकरण करेंगे तो मैं मानता हूं कि आप सब अच्छी तरह वेशक फतेह पावेंगे, इतनाही नहीं परंतु अपनी भावजत नीचे आये हुवे दर्दके कैसेभी असाध्य दर्दको भी दूर कर सकेंगे, सहयोगी मान्यवर ! और प्रजावर्ग ! मेरे दीर्घकालिक आजमुदा प्रयोगसिद्धिथमका लाभ ले सके इसी हेतुसे प्रति मास ४८ पृष्ठाकी चीशनगरसे "घन्वन्तरि" नामक वैद्यकीय मासिक प्रकट करता हूं, और उस मासिकका गरीब तवंगर समान प्रकारसे लाभ मिला सके उसी वास्ते पोष्टखर्च साथ सिर्फ दो रुपियेही वार्षिक न्याछापर रखता है उसको आप पंगवाकर पढ़ देखें और अपूर्व लाभ उठावें.

मान्यवर ! अब आपका टाइम बहुतसा व्यय किया है इस वास्ते क्षमापूर्वक विषयकों सफलतासाथ खतम कर ईश्वर प्रति प्रार्थना करता हूँ कि इस सम्मेलनकों परमात्मा प्रतिपल चिरायु दे अभिवृद्धि किया करें और प्रजावर्गके अंतःकरणमें आरोग्यताके सत्यपथानुगामि बनानेकी प्रेरणा कर अमरता वक्ष. हिंदर्म सर्वत्र आनंदमंगलका ओघ दृष्टिगोचर करावे ! वस इतनाही कहकर न्यूनाधिक कथनकी क्षमा मांग में मेरे स्थानपर कायम होनेकी आज्ञा लेता हूँ.

वीशनगर

(गुजरात.)

चि. चू. भोगीलाल त्रिकमलाल.

अधिपति " धन्वन्तरि. "

धन्वन्तरि मासिकसें क्या क्या शिक्षण मिलता है ?

धन्वन्तरि पढ़नेसें—विविध प्रकारकी भस्म—मात्रा—गुटिका—अवलेह—क्वाथ—घृत—तैल और जंगलकी जड़ीबूटीका चाहिये वैसा अनुभव पूर्ण ज्ञान मिलता है !

धन्वन्तरि पढ़नेसें—प्राचीन अर्वाचीन वैद्यकीय—डाकरी—यूनानी दवाओंकी घनावट मालूम होती है !

धन्वन्तरि पढ़नेसें—आयुर्वेदका गुप्त रहस्य पूर्ण महात्म्य हस्तामलकवत् दृष्टिगोचर होता है !

धन्वन्तरि पढ़नेसें—रोग होनेही नहीं पाता, और उत्पन्न भया हुआ रोग निर्मूल होकर पुनः दर्शनही नहीं देसकता !

धन्वन्तरि पढ़नेसें—नेचरोपथी—कुदरतीरोगोपचार विद्याकी उमदा तालीम मिलती, जिससें सदैव आप और अपने सहवासी निरोगी रहते हैं !

धन्वन्तरि पढ़नेसें—यादशक्ति—तन्दुरस्ती—अखंडशक्ति—अखंडित युवानी—चंचलता—प्रफुल्ल चहेरा—चातुरी—दीर्घायुष्य और विशाल बुद्धिये हंजुरीमे हाजिर रहते हैं.

धन्वन्तरि पढ़नेसें—पाश्चिमात्य सुधारके शिखरपर पहुँची हुई प्रजाके सितारे अनेकानेक शोष कर रहे हैं उनके ताजे समाचार प्राप्त होते हैं !

धन्वन्तरि पढ़नेसें—योतिष—स्वरोदय—वैद्यक—साहित्य—मंत्रप्रयोग—योग—मेसे—रिक्षम—हीपनोटीक्षम—स्फिरिच्युआलिक्षम—जगत् मर्पच—सुधारका विगाड़—विविध नसीहतयुक्त वार्त्ताविनोद—काव्यरसिकता और सृष्टि भरके श्रेष्ठ अनुभव सम्बन्धी शिक्षण मिलसकता है.

४८ पृष्ठ, उमदा कागज, प्रशंसनीय लेख, सुंदर छाप और मनहर दिदारवाले धन्वन्तरिका न्योछावर पोष्टकच सहित वर्ष भरके सिर्फ रु. २-०-० हैं.

प्राप्त होनेका या मिलाप होनेका ठिकाना—

वकील भोगीलाल त्रिकमलाल.

अधिपति " धन्वन्तरि. "

वीशनगर—गुजरात.

किंवा डॉ. महादेवप्रसाद

इ. एम. इ. एन. डी.

" नवजीवनालय. "

सारंगपुर या कांकरिया रोड—अहमदाबाद.

નમૂનેદાર કસરતો.

મી. ઇસ્લામ એસ. કૂપર નામનો લેખક નીચે વર્ણવવામાં આવેલી કસરતોની બહુ બલામણુ સાથે તારિક્ક કરે છે. અને ખરેખર જે કોઈ મનુષ્ય તેના દરરોજ મધ્યમસર ઉપયોગ કરશે તેને જરૂર લાભ જણાયા વિના રહેશે નહિ એમ અમારું માનવું છે.

શરીરના કોઈ પણ સ્નાયુ (Muscle) ને બળવાન અને નિરોગ કરવાની રીત સહેલી છે, એટલે કે, તેવા સ્નાયુની પાસે કામ કરાવો, તેને કસરત આપો, અને તેમ કરતી વખતે તે બળવાન અને નિરોગ બને છે, એવી બાવના સહિત મનને તેનાપર એકાગ્ર કરો. જાતજાતની કસરતો અનેક છે, જેમાંથી અમુક અમુક જાતની કસરતો શરીરના અમુક અમુક સ્નાયુને બળવાન બનાવે છે. પરંતુ આ લેખનો હેતુ કોઈ દરેક માણસને મોટા મક્કલ અથવા પહેલવાન બનવાના માર્ગ બતાવવાનો નથી; પરંતુ શરીરને ફક્ત તન્દુરસ્ત અને સ્ફુર્તિવાળું કેમ રાખવું તે શીખવવાનો હોવાથી નીચે વર્ણવેલી કસરતો એવી જાતની પસંદ કરવામાં આવી છે કે જે દરરોજ સવારે ખુલ્લી હવાવાળા સ્થળે કરવામાં આવે, અને તે વખતે મનને તન્દુરસ્તીના વિચારોમાં જોડી રાખવામાં આવે તો તેથી શરીરનો દરેક અંગત્તરો મુખ્ય મુખ્ય સ્નાયુ સતેજ અને સક્રિય બની, દરેક અવયવ સ્ફુર્તિથી કામ કરવા લાગી આવ્યા શરીર તન્દુરસ્ત બની રહે. દરેક કસરત શરીરની શક્તિ અને શ્રિય પ્રમાણે પાંચ, દસ या પંદર વખત કરવાની છે.

કસરત પહેલી.

જે પગની પાનીઓ એક બીજાને અડકેલી રહે અને પગના બન્ને પાંચાની વચ્ચે કાંટખૂણો બની રહે તેમ તેમને ઉઠા. રાખીને સીધા ટટાર ઉભા રહો. બંને હાથની હાથેળીઓ જાગની બહારની બાજુએ અડકેલી રહે તેમ હાથને સુખપૂર્વક લટકતા રાખો. પછી બન્ને પગની પાનીઓ ધીમે ધીમે ઉંચી કરી પગનાં આંગળાં ઉપર આખા શરીરનું વજન પડવા દો, અને બન્ને હાથને બાજુ પર સીધા કરો, અને તેજ વખતે નસકોરાંની મારફત શ્વાસ ઉઠો. બેચીને ફેફસાંને પૂરેપૂરાં શુદ્ધ વાયુથી ભરો. બ્યારે બન્ને હાથ બાજુપર ખમણી સીધી લીંટીમાં આવે ત્યારે હાથેળીઓને આકાશ તરફ છતી ફેરવી નાંખો અને પછી હાથને આગળ ઉંચા કરતા જાઓ એટલે છેવટે બન્ને હાથ માથા ઉપર સીધા ઉભા આવી રહેશે અને તેમની વચ્ચે લગભગ બે ફુટનું અંતર હશે અને બન્ને હાથેળીઓ એક બીજાની સામસામે આવી રહેશે. પછી હાથને માથાપર આ પ્રમાણેજ સીધા લંબાવેલા રાખીને હાથેળીઓને સામી તરફ ફેરવી નાંખો અને પછી કેડમાંથી ધીમે ધીમે વાંક વળી હાથની આંગળીઓ પગના અંગુઠાને અડકાડો, અને તેમ કરતી વખતે શ્વાસને ફેફસાંમાંથી ધીમે ધીમે નાક વાટેજ બહાર કાઢો. આ પ્રમાણે બધા શ્વાસ બહાર નિકળી રહે એટલે શરૂઆતની માફક બન્ને હાથ બાજુપર લટકતા રાખીને ઉભા રહો, અને ફરીથી પાનીઓ અને હાથ ઉંચા કરી ઉઠો શ્વાસ લેઈ વળવાની અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની ક્રિયા અગાઉ પ્રમાણે કરો. આ પ્રમાણે પાંચ, દસ અથવા પંદર વખત કરો. આ કસરત કરતી વખતે ટીંચણમાંથી પગ બીલકુલ વાળવા ન જોઈએ.

કસરત બીજી.

સીધા ઉભા રહી પછી જમણા પગ આગરે ત્રીસેક તક (૩૦) આગળ મૂકો અને જમણા ટીંચણ વાળો. પછી બન્ને હાથ બાજુપર સીધા કરો અને તે વખતે હાથેળીઓ જાગની તરફ ફેરવો.

વેલી રાખો. પછી આખા હાથને એવી રીતે ગોળ ફેરવવા માંડો કે આપણી જમણી બાજુએ ઉભેલા માણસને આપણા હાથ ધડીયાળના કંટાની માફક સુલટી રીતે ફરતા દેખાય. આ પ્રમાણે હાથને પાંચ દશ અથવા પંદર વખત ફેરવ્યા પછી જમણા પગને પાછો ખેંચી લેધ ડાબા પગને આગળ મૂકી તે ઢીંચણને વાળો અને પછી અગાઉ પ્રમાણે બંને હાંથ બાજુપર સીધા કરો. પછી આ વખતે બંને હાથેળાઓ છતી એટલે આમશ તરફ રાખો અને પછી તે રીતે સીધા રાખેલા બંને હાથને બાજુપર ચક્ર ચક્ર ધડીયાળના કંટાથી ઉલટી દિશામાં ફેરવવા લાગો. આ પ્રમાણે પાંચ, દશ या પંદર વખત કરો. આ પ્રમાણે હાથને ફેરવતી વખત બંને ખભા બને તેટલાં પાછા પડતા રાખી છાતીને આગળ કાઢવી જોઈએ. વળી આ તેમજ બીજી સર્વ કસરતો કરતી વખતે સુંખ બરાબર બંધ રાખી શ્વાસ માત્ર નસકોરા વાટેજ આવવા જવા દેવો જોઈએ.

કસરત ત્રીજી.

સીધા ઉભા રહો અને આંગળાઓ આગળ રહે તથા અંગુઠા પાછળ રહે તેવી રીતે બંને હાથ કેદ ઉપર મૂકો. પછી બંને પાનીઓ ધીમે ધીમે હંચી કરી શરીરને પમનાં આંગળાં ઉપર ટેકવો, અને માથાને જરાક પાછળ નાંખી ઉંડો શ્વાસ નાકવાટે લેધ ફેફસાંને પૂરેપૂરાં પ્રાણવાયુથી ભરો. પછી ધીમે ધીમે ઢીંચણને વાળાને પાનીઓ ઉપર ખેસો અને શ્વાસને આસ્તે આસ્તે બહાર કાઢો. ઉભા થાઓ અને ફરીથી અગાઉ પ્રમાણે પાંચ, દશ અથવા પંદર વખત કરો.

કસરત ચોથી.

પગ એક બીજાથી આશરે સોળ તરુ દૂર રાખી ઉભા રહો અને બંને હાથ માથા ઉપર સીધા લાંબા કરી આંગળાં એક બીજાની અંદર ભરતી દો. અને પછી શરીરને કેદમાંથી આગળ પાછળ અને બાજુએ એવી રીતે ગોળ ને ગોળ વાળો કે જ્યાં માથા ઉપર સીધા એકઠા રાખેલા હાથ મોટા કુંડાળાના આકારમાં ગોળ ને ગોળ ફરે. આ પ્રમાણે પાંચ, દશ અથવા પંદર વખત ફર્યા પછી તેજ પ્રમાણે ઉલટી દિશામાં તેટલીજ વખત ફરો. આ કસરત કરતી વખતે બ્યારે બ્યારે શરીર કેદમાંથી આગલી તરફ વાંકું વળે ત્યારે શ્વાસ બહાર કાઢો, અને બ્યારે તે કેદમાંથી પાછળની તરફ વાંકું વળે ત્યારે શ્વાસ નસકોરા વાટે ઉંડો અંદર ખેંચો.

કસરત પાંચમી.

જમીનપર છતાં સુધી રહી હાથ માથા નીચે રાખો, અને પછી ડાબો પગ બહુજ ધીમે ધીમે હચો કરી શરીરને કાટખૂણે લગભગ આવે તેટલો હંચો કરો અને પછી ધીમે ધીમે નીચો લેઈ જઈ અગાઉ પ્રમાણે સીધા જમીનપર મૂકો આ પ્રમાણે ડાબા પગને પાંચ, દશ या પંદર વખત જાઓ કાટખૂણે લાવો અને લઈ જાઓ. તે પછી તેજ રીતે જમણા પગને જાઓ નીચો કરો. આ કસરત કરતી વખતે ઢીંચણ સુદૃઢ વળવા જોઈએ નહિ. આ કસરત કરવાથી પેટના સ્નાયુ બળવાન બને ત્યારે બંને પગ અગાઉ પ્રમાણે શરીરને કાટખૂણે એકી વખતે જાંચા કરો અને સાથે સાથેજ નીચા લઇ જાઓ અને તેમ કરતાં ઢીંચણને સુદૃઢ વળવા દો નહિ. અથવાં તે હાથનાં આંગળાં માથા પાછળ ભરવેલાં રાખી પગને કોઇ ભારે ચીજ નીચે ટેકાવી શરીરને કેદમાંથી વાળાને ખેદા થાઓ અને પાછા ધીમે ધીમે હાથના ટેકા વગરજ સુધી જાઓ. આ રીતે ખેદા થતી વખત અથવા પગ જાંચા કરતી વખત શ્વાસને અંદર ખેંચી ફેફસાંને પ્રાણવાયુથી ભરો અને સુધી જતો વખત અંગર તો પગને નીચા લેઈ જતી વખત શ્વાસને બહાર કાઢો.

કસરત છઠ્ઠી.

જમીનપર હાથ (પેટપર) સુંઘે મંઘે બેને હાથે વાળાને હાથેળાઓ ખભા આગળ જમીન પર મૂકે. પછી ધીમે ધીમે હાથને સીધા કરી આખા શરીરને સીધું રાખીને એક સરખું ઉંચું કરે. એટલે આખા શરીરનો ભાર બંને હાથ ઉપર અને પગનાં આંગળાં ઉપર રહેશે. પછીથી પાછા હાથ વાળાને આખા સીધા શરીરને ધીમે ધીમે જમીન તરફ લઇ જઈ અગાઉ પ્રમાણે જમીનપર સુંઘે મંઘે વળી પાછા ઉંચાં ચાઓ, અને નીચા જાઓ. આ કસરતમાં હાથે સીધા કરી ઉંચા થતી વખતે શ્વાસ નસંકારાં વાટે બહાર કાઢે અને હાથ વાળા નીચે જતી વખતે શ્વાસને ધીમે ધીમે અંદર ખેંચી ફેરસાંને પૂરેપૂરાં વાપુથી ભરા.

દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની કસરત.

છઠ્ઠી જે એટલે પાંચમા અને છઠ્ઠી નંબરની કસરતો સિવાય બાકીની દરેક કસરત કરી રહ્યા પછી સાદા દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની કસરત કરવી જોઈએ. આ કરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:— જમણા હાથની આંગળાઓનાં ટેરવાં ડાબા હાથની આંગળાઓનાં ટેરવો અડકે તેવી રીતે બંને હાથ આગળ લટકતા રાખી જરા આગળ નમીને ઉભા રહે અને ફેરસાંમાંથી બધા વાયુ નાકવાટે બહાર કાઢી નાંખે. પછી બંને હાથ જુદા કરી તેમને કોણીમાંથી સીધા રાખી પાછળ લઈ જાઓ, અને ખભા પણ પાછળ નાંખી દેહ છાતી આગળ કાઢી ઉઠે. શ્વાસ નાકથી ખેંચી ફેરસાંને પૂરેપૂરાં ભરા, અને તેમ કરતી વખત પગની પાનીઓ ઉંચી કરી આંગળાંપર ઉભા થાઓ. દરેક નવી કસરત શરૂ કરતા પહેલાં ત્રણ વખત આ રીતે શ્વાસ લે ને આગળ નમી ત્રણ વખત શ્વાસને બતાવ્યાં પ્રમાણે મૂકે.

બંને ત્યાં સુધી ઉપર લખેલી કસરતો ખુબી હવામાં અથવા તો ખુલ્લી બારીની નજીકમાં કરવી જોઈએ. તે વખતે શરીર પર જેમ બને તેમ આજાં, જીણાં, અને ખુલ્લાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. વળી આ દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા તો દિવસમાં જ્યારે જ્યારે નવરાશ મળે ત્યારે શ્રેષ્ઠ પ્રમાણે થોડી વધારે કરવાથી ફેરસાં અને લોહી સ્વચ્છ બની, મગજચક્તિ સતેજ, અને મન આનંદી બને છે, અને આખું શરીર જાગૃતિ અને સ્ફુર્તિમાં આવી જાય છે. વળી જ્યારે જ્યારે તમે ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા શ્વાસમાં લ્યો ત્યારે, ત્યારે પરમ પવિત્ર, જીવનદાતા, બળપ્રાપક પરમાત્માના પદમાંથી તે મેળવો છો એમ ભાવના કરો, અને જ્યારે જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો ત્યારે ત્યારે આવી શુદ્ધ હવામાં શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાને જીવતા રહેવા દેનાર પરમાત્માનો ખરા અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનો.

તુલસી.

(અનુવાદક રા. ભાઈલાલ બાપુજી સાહ. નરિયાદ.)

૧. નંતિ—તુલસી એ નામની વનસ્પતિ સુપ્રસિદ્ધ છે. એ પાંચ જાતની થાય છે. (૧) કૃષ્ણ તુલસી, (૨) દરિદ્ર તુલસી, (૩) રામ તુલસી, (૪) બાબી તુલસી; (૫) તુકારામીય તુલસી. આ નામોથી તુલસીની એ પાંચ જાતિ ઓળખાય છે.

૨. સ્થાન—એ પાંચે જાતની તુલસીનાં સ્થાન સુખ્યત્વે કરીને નીચે પ્રમાણે છે.

પહેલી કૃષ્ણ તુલસી આખા હિંદુસ્તાનમાં મળી શકે છે.

બીજી દરિદ્ર તુલસી બંગાલ, નેપાલ, ચિત્તાગંજ, મહારાષ્ટ્ર એ સ્થાનોમાં મળી શકે છે.

ત્રીજી રામ તુલસી આઝીલ, ચીન, તથા ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં થાય છે.

ચોથી બાબી તુલસી બંગાલ, પંજાબ, આઉધ, ત્રાવણકોર, ધરાન એ સ્થાનોમાં થાય છે.

પાંચમી જાતની તુલસી હિંદુસ્તાન અને ધરાનમાં મળી શકે છે.

૩. ઉપયોગ—અ કૃષ્ણ તુલસી—આ તુલસીનો ઉપયોગ ઘણા રોગો ઉપર થાય છે; ગળાનાં દર્દ, કફવિકાર, નિયત દિવસોનો જ્વર, હાંફ ચઢવી, અને નાસાપ્રાણુ ઇત્યાદિ દર્દોપર આ તુલસીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક થઈ પડે છે. વ્રણમાં જે કીડા થાય છે તેનો નાશ આ તુલસીના ચૂર્ણથી થાય છે. આ ચૂર્ણ કૃમિગ્ન છે. કાનના દરદર એનો ઘણો સરસ ઉપયોગ થાય છે. લીંબુના રસમાં એને બેળવીને તેનું સેવન કરવાથી મૂત્રરોગ મટે છે. એ ચૂર્ણ લીંબુના રસમાં કાલવીને ચોપટવાથી ત્વચાના રોગો દૂર થાય છે. આ વિશે વેદમાં કહ્યું છે કે:—

સરુપકૃત્ ત્વમોપધિ સા સરુપમિદં કૃધિ ॥ ૩ ॥

શ્યામા સરુપકરણી પૃથિવ્યા અધ્યુજ્જતા ।

ઇદમ્ મુ પ્રસાધય પુનારૂપાણી કલ્પય ॥ ૪ ॥

અર્થ ૧ । ૧ । ॥ ૨૪ ॥

(પુરૂષ વ્યત્પત્ત કરીને અર્થ) શ્યામા (તુલસી) સરૂપ કરવાવાળી છે અર્થાત્ શરીરનું જે વિરૂપ થાય છે તેનું આ વનસ્પતિ સરૂપ બનાવે છે. શરીરના ઉપર સ્પર્શ ધાર્માં થઈ આવે છે, અન્ય પ્રકારના ત્વચાના રોગ થાય છે એ બધાપર આ ઔષધ ઉત્તમ છે. એવો અર્થ ઉપર નિર્દિષ્ટ આલંકારિક મંત્રોમાં છે.

૪. વ દરિદ્ર તુલસી—તેનો ઉપયોગ અપાન વાયુને ઠીક કરવો, કંઈને સારો તથા આદ્ર કરવો, કફ પાતળો કરવો ઇત્યાદિ પ્રકારમાં થાય છે. હાંધપગનું સજ્જનું તથા સંધિવાપર એનાં પાનનો ધુમાડો દેવાથી ઉક્ત વિકાર દૂર થાય છે. એના પાનને પાણીમાં ઉકાળીને એ ઉકાળેલા પાણીથી શેક કરવાથી તથા સ્નાન કરવા વગેરેથી સંધિવાનો રોગ મટી જાય છે. વેદમાં રામા તથા કૃષ્ણા એવાં બે પ્રકારનાં તુલસીનાં વર્ણન છે. કૃષ્ણા તુલસીનું નામજ રયામા છે. જેનું વર્ણન ઉપર આવી ગયું છે. રામા તુલસીનું વર્ણન આગળ લખાયું.

અસ્યિજસ્ય કીલામસ્ય તનૂજસ્ય યત્રચિ ।

દપ્યાકૃતસ્ય વ્રહ્મણાલક્ષ્મ સ્વેત નિનંશત્ ॥

—અર્થ ૧ । ૧ । ૨૩ ॥

તથા, માંસ, તથા હાડકાં જે મહારોગ પડેલાં ગયો હોય તો એનો (રામા તથા સ્વેતા) તુલસીથી નાશ થાય છે.

મહારોગ, રક્તપિત્ત (Lipracy) ઇત્યાદિ મહાન્ રોગો પર આ અત્યુત્તમ ઔષધ છે. એમાં સ્ત્રીજાતિ તથા પુરૂષજાતિ એવી બે જાતિઓ થાય છે. સ્ત્રીપુરૂષોના રોગોપર તથા જમણા તથા ડાબા બાગપરના રોગોપર વિશિષ્ટ જાતિના તુલસીનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એક વર્ષ સુધી તુલસીનું સેવન કરવાથી મહારોગ (જેમાં આંત્રણ જાય છે તથા વિરૂપ મુખ થાય છે તે) દૂર થઈ ગએલો મેં મારી આંખોએ દક્ષિણ દેરાગાદમાં જોએલો હતો.

કે રામતુલસી—એનો ઉપયોગ વેદાનુસાર ઉપર લખેલો છે. ઉપરાંત એના સેવનથી તાવના વખતમાં પરસેવો થાય છે. ખાંસી વગેરે વિકાર પણ એનાથી દૂર થાય છે. પાણીમાં એનાં પાંદડાં ઉકાળી તેમાં દૂધ અને ખાંડ ભેળવી લેવાથી તરતજ થાક ઉતરી જાય છે.

૬ બાપી તુલસી—એનો ઉપયોગ પણ ઉપર પ્રમાણેનાં દરોજોપર થાય છે. તથા અગ્નિમંદ, વમન, કાનનાં દર્દ, મેથેરીયા તાવ, એના ઉપર આ ઉત્તમ આયુધરૂપ છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીને તેનું સેવન કરાવાથી ધણો લાભ છે.

૭ તુલસીમીષ તુલસી—આ તુલસીનો ઉપયોગ અત્યંત, આમાં (આમ) કૃમિ (કરમીયા) આ વ્યાધિઓપર થાય છે. અશક્ત આદમી એના સેવનથી ધણી શક્તિ સંપાદન કરે છે.

૮. સર્વ પ્રકારની તુલસીથી હવા શુદ્ધ થાય છે. મેથેરીયા (શીતજ્વર)ના જંતુ મરી જાય છે તથા આરોગ્યને વધારે છે. પુરાણમાં કહ્યું છે કે—

તુલસી ગન્ધમાદાય યત્ર ગચ્છતિ મારુતઃ ॥

વિશોદય પુનાત્યાસ્તુ ભૂતગ્રામાં શત્રુવિધાન્ ॥

પદ્મોત્તરલંક.

તુલસીની મુગધયુક્ત વાયુ જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાંની હવા તરફજ શુદ્ધ થાય છે તથા

તુલસી વિપિનસ્વાપિ સમન્તાત્પાવનં સ્થલં ।

ક્રોશમાત્રં ભવત્યેવ

અગસ્ત્ય સંહિતા.

૫. તુલસીના ઉદ્યાનની આરે દિશામાં જે મૈત્ર સુધી દૂરની જગ્યા પાવન રહે છે તથા

તુલસી કાનનં ચૈવ ગૃહે યસ્યાવતિષ્ઠતે ।

તન્દદં તીર્થં ભૂતં હિ નાયાંતિ યમાર્કિકરાઃ ॥

પદ્મોત્તરલંક.

જેના મકાનમાં તુલસીનાં વૃક્ષ રહે છે ત્યાં વ્યાધિઓ આવી શકતા નથી. (નાના પ્રકારના વ્યાધિ તથા રોગ એજ યમના દૂત છે જેઓ પ્રાણનું હરણ કરે છે. અનુભવ એ છે કે કૃષ્ણ તુલસીનો રસ શરીરપર લગાડવાથી મચ્છરે કરડતા નથી અર્થાત્ મચ્છરો કરડવાથી થતો મેથેરીયા (શીતજ્વર) થતો નથી. મકાનની આરે તરફ તુલસીનાં ઘણાં વૃક્ષ હોય તો મચ્છરોનો ઉપદ્રવ ઘણો ઓછો થાય છે. મુંબઈમાં વિડોરીઆ ગાર્ડનમાં રાજાઆતમાં મેથેરીયાને હડાવવા માટે કૃષ્ણતુલસી ઉગાડવામાં આવ્યાં હતાં જેનું પરિણામ ઘણું સારું આવ્યું હતું. જે વાત સર જેને જ બાઈ પુરે એ સમયે કમ્પુઝ કરી હતી.

૬. સ. ૧૭૦૭ માં જે ઇમ્પીરીઅલ મેથેરીયા કોન્ફરન્સ ભરાઈ હતી તેનો પણ એવો અનિપ્રાય થયો હતો કે કૃષ્ણ તુલસીથી મેથેરીયાનો ઉપદ્રવ ઓછો થાય છે. લંડનના ઇમ્પીરીઅલ ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં ડૉ. ગોલ્ડીંગ તથા ડૉ. પેલો છે જેમની સંમતિ પણ એ છે કે તુલસીના પાનમાં એક પ્રકારનું તેલ છે જે વાયુ દ્વારા હવામાં સંચાર કરે છે તથા જ્વરોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. જેજર લોરીમર નામના ડૉક્ટરે ઘણાં વર્ષોના અનુભવથી એ સિદ્ધ કર્યું છે કે તુલસીનાં વૃક્ષોમાંથી જે સુવાસ નીકળે છે એનાથી મચ્છરો મરી જાય છે. હવે આપણા ગ્રંથ બોધએ.

પીતો મરીચિ ચૂર્ણેન તુલસીં પત્રજો રસઃ ॥

દ્રોણ પુષ્પરસો ડપ્યે વં નિર્દંતિ વિપમ જ્વરમ્ ॥

શાક્ટધર.

કાળાં મરીયાંના ચૂર્ણનું તુલસીના પાનના રસ સાથે સેવન કરવાથી વિપમજ્વર દૂર થાય છે. તુલસીનો સર્પ ડંશ ઉપર પશુ ઘણો સરસ ઉપયોગ થાય છે. સાપ કરડ્યા પછી એક બે મુઠીઓ ભરીને તુલસીનાં પાન ખાઈ જ્યાં જોઈએ તથા તુલસીનાં મૂળીયાં માખણમાં વાટીને જે સ્થાનપર સાપ કરડ્યો હોય તે સ્થાનપર લગાડવાથી ઝેર બહાર નીકળી જાય છે, આ લેપ પ્રથમ શ્વેત રંગનો રહે છે. પરંતુ વિષ શોષણ કરવાથી તે રંગ બદલાઈ કાળો થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે લેપનો રંગ કાળો થતાં ફરી બીજો લેપ કરવો. આ પ્રકારથી સાપથી કરડાયેલો મનુષ્ય મરણ પામતો નથી. જ્યાં તુલસીના વૃક્ષ હોય છે ત્યાં સાપ રહેવાનું પશુ પસંદ કરતો નથી.

તુલસીમાં “ ચાઇમિલ ” નામનું દ્રવ્ય છે. એનો ઔષધોમાં ઘણોજ ઉપયોગ થઈ શકે છે. ધર્મ દ્રષ્ટિથી હિંદુ સ્ત્રી પુરૂષો તુલસીને દેવ માનીને એની દિનપ્રતિદિન પૂજા કરે છે. મદ્રાસ તથા મહારાષ્ટ્રમાં કોઈ સ્ત્રી નાની અગર મોટી એની નહિ મળે કે જે તુલસીને પાણી પાયા વગર પીતાનું ભોજન લેતી હોય. ઇસુખ્રિસ્તની કબરપર તુલસીનો છોડ રાખવામાં આવેલો હતો. આથી પૂર્વના ખ્રિસ્તીઓ એને પવિત્ર માનતા હતા. સેંટ યેસીકે નામનો તહેવાર ગ્રીકોમાં પળાતો હતો તે દિવસોમાં પશુ તુલસીનું મહાત્મ્ય ઘણું મોટું ગણાતું. મુસલમાની ધર્મમાં એક પૌદા પવિત્ર માનવામાં આવે છે એ ઉક્ત ચોથા પ્રકારની તુલસી છે. આવી રીતે અનેક પ્રકારે ધાર્મિક દુનિયામાં તુલસીનું મહાત્મ્ય છે. એનું મૂળ કારણ એ વનસ્પતિનો ઉત્તમ ઔષધી ગુણજ છે. અંધ વિશ્વાસને છોડીને ઉપયોગની દ્રષ્ટિથી જોવામાં આવે તોપણ શરીર સુખાકારીને માટે તુલસીની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. મેલેરીઆ વગેરેના નાશ માટે ઘણા પ્રકારના પુરુષાર્થ કરવામાં આવે છે જ્યાં એ દુષ્ટ રોગ વારંવાર લોકોમાં ત્રાસ ફેલાવે છે. અને ઘણાંજો તેથી મરી પશુ જાય છે. આથી તેના ઉપાય રૂપ આ વનસ્પતિના પ્રચારને માટે વિદ્વાન પુરુષોએ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

પૃથ્વાપૃથ્વ વિચાર.

(લી. શા. તિલકચંદ તામ્રાચંદ ચૈદ—સુરત.)

આપણા આર્યાવર્તમાં તપાસ કરતાં એટલું તો સર્વ કશુંક કરશે કે આખા દેશમાં દિનપ્રતિદિન દીર્ઘાયુધી અને તંદુરસ્ત મનુષ્યો ઘટતા જાય છે, અને તેને અભાવે અસ્પાયુધી અને રોગગ્રસ્ત મનુષ્યો વધતા જાય છે. તેનું કારણ એટલુંજ જણાય છે કે પહેલાં જે રોગો થતા હતા તેની ચિકિત્સા વિધિપૂર્વક થતી હતી; એટલે તે રોગો જડમૂળથી નીકળી જતા હતા, પરંતુ હાલમાં થયેલા રોગો મટતા નથી અને નવા થતા જાય છે, જેથી સ્વાભાવિક રીતે દરદીની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે, રોગો થયેલા નાણુંક થતા નથી તેનાં ઘણાં કારણો છે તે સર્વનો વિચાર આગળ કરીશું પણ જે રોગો થાય છે તેને મટાડવાને સારું જેટલા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે અથવા આવવા જોઈએ તે સર્વ પૈકી પૃથ્વાપૃથ્વનો વિચાર કરવો એ પ્રથમ જરૂરનો છે. આપણે હમને શીખવે છે કે:-

વિનાપિ ભેપજે વ્યાધિઃ પદ્યાદેવ નિવર્તતે ।

નતુ પદ્ય વિહિનેતુ ભેપજાનાં શતૈરપિ ॥

જો યથાર્થ પદ્ય પાળવામાં આવે તો વિના ઔપધથી પણ વ્યાધિનો નાશ થાય છે પરંતુ જો પદ્ય પાળવામાં નહિ આવે તો સંકેતો ઔપધથી રોગ મટાડી શકતા નથી. વળી

દોહરો.

પદ્ય પાળતાં રોગીને, શું ઔપધથી કામ;

પદ્ય ન પાળે રોગી તો, કરે શું ઔપધ કામ.

વૈદકશાસ્ત્ર જ્યારે ઔપધ કરતાં પદ્યને મુખ્ય ગણે છે ત્યારે પદ્યાપદ્ય ઉપર આપણે ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર છે. જ્યારથી આર્યોર્વર્તમાં પરદેશી ચિકિત્સાનો પ્રચાર થયો ત્યારથી તે તે ચિકિત્સાને આધારે પદ્યાપદ્યમાં ફેરફાર થયો. જ્યારથી પરદેશમાં મનાતી પદ્ય વસ્તુને આપણે દેશ કુપદ્ય ગણ્યાતાં છતાં આપણા વૈદકાએ પદ્ય માનવા લાગ્યા, ત્યારથી રોગ ઘટવાને બદલે વધવા લાગ્યા. વર્તમાનકાળમાં હમારા શુભરાતમાં તો ઘણા વૈદોને મુખ્યથી એટલુંજ સાંભળવામાં આવે છે કે જ્યારે દરદી વૈદકરાજને પુછે છે કે મારે શું ખાતું? વૈદકાએ એકજ સત્ત્વ ગોખી રાખેલું છે અને તે જવાબ દે છે કે તમારે, “તેલ, મરચુ, હાંગ, આમલી, વાલ, વટાણા, કેળુ કોણુ ખાતું નહિ.” વૈદો એમજ સમજતા જણાય છે કે આ અદ્યક ગોખી રાખ્યું એટલે પદ્યાપદ્યનો નિર્ણય થઈ ચૂક્યો? પરંતુ તેમાં તેનો પણ દોષ નથી. કારણ કે શુભરાતમાં વૈદો ઉત્પન્ન કરવા માટે વિદ્યાપીઠ કે શરૂકેસો નથી. વંશપરંપરાથી ઉતરી આવેલા વૈદો તો એમજ માને છે કે હમારે દવાખાતું આવે છે, ધરાકો આવે છે, પૈસા મળે છે, ધરડાંની આબરથી માન પ્રતિષ્ઠા મળે છે, એટલે શાસ્ત્ર ભણવાની શી જરૂર છે? નવા ચનારા વૈદોને માટે શરૂકેસ કે શાળા નહિ હોવાથી કોઈ વૈદને ત્યાં ભણવા જાય છે તો ત્યાં રહેવાની, ખાવાની ગોઠવણ નહિ હોવાથી સંપૂર્ણ અભ્યાસ થઈ શકતો નથી અને કદાચ ભણવાનો જોગ હોય તો ત્યાં નાડી પરિક્ષા, કાળજાન, યોગસત, શુદ્ધિકાષિકાર, પાકાધિકાર અને એથી વધુ અભ્યાસ કરે તો યોગચિંતામણી કે ચારંગધર ભણાવે છે, અથવા કોઈ નીપટ, કે ચિકિત્સાસાર ભણાવે છે, પરંતુ ઘણા વૈદો તો નાડીપરીક્ષા, કાળજાન, યોગસત ભણીનેજ ખેચાર ભરતો કરતાં શીખ્યા અને સોમક અવસાવતાં આવડ્યો કે વૈદ બની બહાર પડે છે. તેઓ એમજ સમજતા જણાય છે કે રોગને માટે કાંઈ પદ્ય પાળવાની જરૂર નથી, પણ હમારી દવામાં વછનાગ છે માટે ખટાશ કે તેલ ખાતું નહિ, હમારી દવામાં શોમલ છે માટે સાકરના શીરા સિવાય કાંઈ ખવાશે નહિ. અર્થાત્ રોગનો પદ્ય પાળવા કરતાં ઔપધનો પદ્ય પાળવા માટે વધતી કાળજી ધરાવે છે, જેથી રોગ વધતો જાય છે, દરદી અકળાય છે, અને વૈદો ગભરાય છે. અને તે દરદીને છોડી દે છે કે ખીમ્તની વારી આવે છે; પરંતુ પદ્યાપદ્યનો નિશ્ચય નહિ હોવાથી રોગ તો મટતો નથી.

મિત્રો! આવી દશામાં આપણા હાથમાં આવેલા દરદીના શરીરની જોખમદારી આપણા માથા ઉપર રહેલી છે. જો આપણા અજ્ઞાનને લીધે દરદીને નુકસાન થાય, અથવા તેનો રોગ નહિ જાય, અથવા આપણા વિશ્વાસ ઉપર રહેવાથી દરદીનો રોગ વધી જાય તો જરૂર તેનું પાપ આપણનેજ લાગવાનું, માટે આપણે પદ્યાપદ્યનો ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર છે. દાખલા તરીકે આપણે એક સનિપાતના દરદીને હાથમાં લઈએ. સનિપાતના દરદીને જો યુનાની દહીમ સાહેબના હાથમાં સોપવામાં આવે તો તે દહીમ સાહેબ તે રોગને “શોદ્ધાવી” મરજમાં ગણી તેને આમલી, લીંણ

વગેરે ખટાશ ખવાડવાની છુટ આપશે અથવા પોતે સરજત “તિમરહિંદી” એટલે આમલીનું સરખત અથવા લીંણું સરખત જરૂર આપશે. જો કોઈ પાશ્ચાત્ય વિદ્યાભિજ્ઞ ડાક્ટરના હાથમાં એવા દરદીને મૂકીશું તો તે દુધ અને સાંજુઓખાની કાંજીનો ઉપયોગ કરાવશે. અને કોઈ વૈદના હાથમાં સોંપીશું તો તે તાઝબસ્મ-કે સોમલ ભસ્મનો ઉપયોગ કરી તેને સાકરનો શીરો ખવાડશે. ડાક્ટર દુધ આપી શીરો ખાવાની મનાઈ કરશે. વૈદ દુધ ખટાશની પરેજી કરાવશે. હકીમ શીરો તથા દુધ બંધ કરી ખટાઈ ખાવાને પરવાનગી આપશે. એટલે ત્રણે ચિકિત્સાનાં પથ્યાપથ્યમાં મોટા અંતર દેખાય છે. કર્મસંબંધે ત્રણે ચિકિત્સાના ઉપચારકોને હાથે સન્નિપાતના દરદી ઘણીકવાર સારા થાય છે, પરંતુ યથાર્થ ચિકિત્સા કોણે કરી તે જણાતું નથી.

જ્યારે હવે આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોનું અવલોકન કરીએ છીએ ત્યારે ત્યાં જુદોજ પ્રકાર જોવામાં આવે છે ત્યાં ભાગ્યેજ કોઈ દવાની પાછળ પથ્ય પાળવાનું હોય છે. પરંતુ ખાસ કરી રોગના પ્રકરણમાં આવા રોગીને આટલી વસ્તુ કુપથ્ય છે અને આટલી પથ્ય છે એવું સાદું કારણ મળેલું હોય છે. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને રોગના જેજ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે, જેમાં પ્રથમ સામ-વ્યાધિ અને બીજી નિરામ વ્યાધિ. જો વ્યાધિ સામ હોય તો આમ પચી જાય અને નવો આમ વધે નહિ એવો પથ્ય ખતાવ્યો હોય છે. અને વ્યાધિ નિરામ હોય તો તેને નવો આમ નહિ ઉત્પન્ન થાય એવો પથ્ય ખતાવવામાં આવે છે. આયુર્વેદના હાથમાં જે- સન્નિપાતનો દરદી, મુક-વામાં આવે તો તે પ્રથમ તેનું નિદાન કરી કયા દોષનું વિશેષ ઉદ્વણ છે તે નક્કી કરી તે મળપાક છે કે ધાતુપાક છે તેનો નિશ્ચય કરશે અને તે પછી સન્નિપાતનું નામ નક્કી કરી તેની કેટલા દિવસની મર્યાદા છે તેનો નિશ્ચય કરી પ્રથમ તેને લંધન કરાવશે. લંધન (ઉપવાસ) યથાર્થ થયા પછી તેને પાચન આપશે. આમ પચી ગયા પછી તેને ઔષધ આપશે; દરમ્યાન જો દરદીને ખોરાકની જરૂર જણાય તો તેને પેચા, જીસ, ચવાંચુ, વિલેપી વગેરે હલકા ખોરાક આપશે; પરંતુ ભારે ખોરાક કે ખાટા તીખા રસવાળા વિદાહી ખોરાક કદી આપશે નહિ. વૈદને જ્યારે સમજાય કે હવે એ દરદીને આમ પચી ગયો છે ત્યારે તેને પેટ પુરતો અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક આપવાની રજા આપશે જેથી રોગની જડ ઉખડી જાય છે.

ઉપરની ચિકિત્સા પદ્ધતિથી આપણને સમજાય છે કે માત્ર તેજ મરચાંના ખોરાક બંધ કરવાથી તમામ દરદી સારાં થતાં નથી; તેમ દુધની કાંજીથીજ દરદી મટતાં નથી; પરંતુ રોગ પરત્વે પથ્યાપથ્યનો ઉપયોગ કરવાથીજ દરદીઓ સારા થાય છે. જેમ જ્યાં સુધી પેટમાં આમ હોય ત્યાં સુધી ખોરાક આપવો, પછી તે ગમે તો એકલું દુધ હોય તોપણ તે કુપથ્યજ ગણાશે. જેમ-પિત્ત-પ્રમેહમાં તેજ પથ્ય છે, વાત ખાંસીમાં તેજ પથ્ય છે, વિશુષિકામાં મરચાં પથ્ય છે, ગુદમ ગિદા-વર્ત વગેરે પેટના વ્યાધિમાં હાંગ પથ્ય છે; મગજના વ્યાધિ અને સંધીવા કે લકવાવાળા દરદીને આમલી પથ્ય છે. પેલાએ આગ બળતી હોય તો વાલ અને તેજ ખવાડી શકાય છે. વટાણા અને કેળાં જેવા ભારી પદાર્થો ભસ્માર્ણ્ય જેવા વ્યાધિમાં પથ્ય છે. નવા તાવમાં દુધ કુપથ્ય છે. પથ્ય જુદા જુદાજ વસ્તુમાં દુધ અમૃત તુલ્ય છે. ક્ષયના વ્યાધિમાં સરસવતુ તેજ પથ્ય છે અને મળાવરોધમાં દીવેલ પથ્ય છે. પરંતુ જ્યારથી વનસ્પતિ વિદ્યાનો લોપ થયો, ઉઝાળાની અધવડ લાગવા માંડી, ચૂર્ણોની ફાટી ગળે વળગવા માંડી, વૈદોએ નવો શોધ કર્યો, ધાતુ ઉપધાતુ, વિષ ઉપવિષનો શોધ થયો, ઝેરી દવાઓ તૈયાર થતી ગઈ અને તેનાં શાસ્ત્રો લખાયાં તથા તેના પાઠનો વિધી શરૂ થયો ત્યારથી

ન દોષાણાં ન રોગાણાં ન પુંસાઞ્ચ પરીક્ષણમ્
ન દેશસ્ય ન કાલસ્ય કાર્યસચિકિત્સિતે.

(મૈષ્ણવ્ય રત્નાવલી.)

અર્થાત્ વાયુ, પિત્ત, કફ, આદિ દોષોનો, રોગોના નિદાનનો, દેશ કાળકે અવસ્થાનો, રસ ચિકિત્સા જાણનાર વૈદને પરીક્ષા કરવાનો આગ્રહ કરવામાં આવતો નથી. માત્ર પ્રકરણગદ્ રસો બનાવતા જાઓ અને દરદીઓને ખવરાવતા જાઓ. આવો પરિપાઠ ચાલુ થવાથી રોગનો પર્યાપથ્ય કરવાનો રિવાજ છુટી ગયો અને ઔષધ (રસ)નાં અનુપાનો અને તે તે રસોમાં કેટલા પર્યાપથ્ય પાળતા પળાવતાનો પ્રથા પડી ગયો. બાદ આર્યાવર્તમાં મધ્યકાલ ઘણોજ અધાધુધીનો આવવાથી વૈદકશાસ્ત્ર બહુવા બહુાવવાનું છુટી ગયું. અને આર્યવૈદક માત્ર ધાતુ ઉપધાતુની ભર્યો ઉપરજ આવીને અટકી રહ્યું. મારા જેવા ઘણા અત્યંત વૈદો માત્ર ગ્રંથુ માત્રનાં આવડ્યું કે ક્ષયના વૈદ બન્યા, શોભન મારતાં આવડ્યો કે સન્નિપાતાદિ મહાન રોગના વૈદ બન્યા. કેમકે જેમાં શાસ્ત્ર બહુવાની જરૂર નહિ. રસો બનાવવાની ખટખટ નહિ. પૈસાનુ રોકાણ નહિ. જેથી એવું બન્યું કે—

ગુરુ લોભી ચેલા લાલચુ, દાનો ખેલે દાન;

દાનો છુડે બાપડે, અદ પરચર કે નાવ.

લાલચુ દરદી જાણે કે મારો રોગ જાણ છે અને લોભી વૈદ જાણે કે મને ધન ધાન્ય અને યશ મળે છે પરંતુ દરદી દુખી થાય છે અને વૈદ અવપચને પામે છે.

જો માત્ર ભર્યોધી કે રોગીને રસથીજ રોગ મટતા હોત તો મહાત્મા મહર્ષિઓને અધાગ પરિશ્રમ કરી આયુર્વેદનો ઉપદેશ કરવાનું શંક કારણ નહિ હતું. આયુર્વેદના ગ્રંથો તપાસનાં જણાય છે કે મહર્ષિ ચરકાચાર્યે દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, ઋતુચર્યા, તેનો હીન મિથ્યા કે અતિયોગનો વિચાર કરી સાધારણ, જંગમ અને અનુપદેશની પરીક્ષા કરી, રોગનું જાણખજ તપાસી, દરદીની વય અને અવસ્થા જોઈ વૈદ, રોગી, ઔષધ અને પરિચારકની વ્યવસ્થા બનાવી છે. મહાત્મા વાશુભટે સૂત્ર-સ્થાન લખી રોગીના શરીરમાં દાખલ થયેલા વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કઢાડી નાખવા માટે વૈદો હૃદયને કેમ મદદગાર થવું તેનું વર્ણન કર્યું છે. શ્રીમદ્ માધવાચાર્યે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય કઈ જાતનું અને કેટલા અંશમાં એકઠું થયું છે તે જાણવા માટે આયુર્વેદ નિદાનશાસ્ત્ર લખી રોગની ખારીકે ખારીક તપાસ લીધી છે. જેમ વાયુ તો એકજ છે પણ તે જુદા જુદા વિજાતીય દ્રવ્યને સાથે લઈ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં રહેવાથી તેના એટલી ભાગ પાડવા છે. પિત્ત ચાલીય જાતનાં ગણાવ્યા છે. કફ વીર્ય પ્રકારના નહીં કર્યા છે. આજે આપણે ચામડી ઉપર ચત્તી ફાટીઓને માત્ર લોહી જગડ્યું છે એટલું કહીને વિરામીયે છીએ. પરંતુ સાંઠ પ્રકારના ક્ષુદ્ર રોગમાં તેનું વર્ણન કર્યું છે. મિત્રે ! આટલી બધી મહેનત કરવાનું શું કારણ તેનો આપણે વિચાર પણ કરતા નથી. જેથી આપણે મૂર્ખમાં ગણાધયે છીએ અને આપણું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર તે ઉત્તરવૈદ ગણાવા લાગ્યું છે. માટે આપણે સર્વ વૈદોએ પોતાનું મિથ્યાભિમાન તથા માત્ર ઔષધનો પથ્ય નહિ, પણ રોગોનું પથ્ય પાળતાં પળાવતાં શીખવાની અથવા વિદ્યાન વૈદોએ તે ઉપર લક્ષ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મિત્રે ! તાવમાં લંધન પથ્ય છે, પરંતુ દુધ, ઘી જેવા બારે પદાર્થો કુપથ્ય છે. અતિસાર, સંઘ્રહણી, ઉદરરોગ અને હરશના વ્યાધિમાં છાચ પથ્ય છે; પણ દુધ ગળપણ અને ઘઉં કુપથ્ય છે. અશર્ણમાં હીંગ, તેલ, મસ્યુ-વગેરે સારક પાચક અને વાયુને અનુસોચન કરનારાં દ્રવ્યો પથ્ય

છે; પણ આહી અને વિદ્યંતિ ખોરાક અપથ્ય છે. ક્ષયના દરદીને દુધ ધી પથ્ય છે, કેઈ પણ જાતના ગરુમર કે પાકતા વ્રણ અને નાદી વ્રણ જેવા દરદમાં હોંગ, ખાંડ, અને ચણા કુપથ્ય છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીને દુધ કુપથ્ય છે. પણ ગર્ભપાત થયેલ સ્ત્રીને દુધ પથ્ય છે.

માટે મારી નમ્ર વિનંતી છે કે સુપુત્રુ શરીર, ચરકની ચિકિત્સા (ટ્રીટમેન્ટ), વાગ્મરુદ્ધ સૂત્રસ્થાન (વૈદના પાંચ કર્મો) માધવનું નીદાન (રોગની પરીક્ષા) ઉપર ધ્યાન દઇ તેના સારરૂપ “નિર્ધટ રત્નાકર” માધવનીદાન, બંગશેન, ભાવપ્રકાશાદિ ગ્રંથોનું અવલોકન કરી, દરદીને તેના રોગ પ્રમાણે પથ્યાપથ્યનું સેવન કરાવી, રોગના દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કઢાડી, દરદીને નિરાશય કરી, આયુર્વેદની ઉચ્ચ જીર્ણિતે દીગંતમાં ફેલાવવા પ્રયત્ન કરશે જેથી વૈદ્ય ધર્મની સાદૃશ્યતા પ્રાપ્ત થઇ જઇને ઉપયેગી થઇ તે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાના પાત્ર થવાય. અલમતિ વિસ્તરેણ વિપશ્ચિદ્ગરેષુ કિમધિકમ્.

વીર્ય (સત્વ.)

(લેખક:—રા. રા. મણિલાલ નયુભાઈ દોશી બી. એ.)

આત્મશક્તિ તેજ વીર્ય; અથવા તેને સત્વ પણ કહેવામાં આવે છે. જે મનુષ્યના શરીરમાં વીર્ય નથી તે મનુષ્યપણાને લાપક નથી. તેજ પ્રમાણે જે મનુષ્યને આત્મા છતાં આત્મશક્તિમાં પોતાના બળમાં વિશ્વાસ નથી તે ધર્મનાં ઉચ્ચ પગધિયાં ચડવા સમર્થ નથી. શરીરના રૂબે રૂબે અનંત કર્મ સમુદાય વળગેલો છે એ ધર્મશાસ્ત્રોએ પ્રતિપાદન કરેલો વિચાર (પ્રથમ દૃષ્ટિએ) માણસોને નાસીપાસ અને નિશ્વત્સાહી બનાવે છે. આટલાં બધાં બારે કર્મોનો આપણે શી રીતે અંત લાવી શકીશું? એ વિચાર ગમે તેવા બળવાનને નિર્ભય બનાવવા પુરતો છે. પણ તે સાથે ધર્મશાસ્ત્રોએ માન્ય કરેલો અન્ય સિદ્ધાંત પણ ભૂલવો ભોલપો નથી કે તે કર્મને બાંધનાર આપણે છીએ તો તે કર્મોના નાશ પણ આપણેજ કરીશું. આત્માની શક્તિ અનંત છે અને તેથી આત્મા એક ક્ષણનારમાં અનંત કર્મ સમુદાયનો નાશ કરી શકે તેમ છે. સૂર્ય બ્યારે ઉગ્ર સ્વરૂપમાં પ્રકાશે છે ત્યારે ગમે તેવા વાદળ સમૂહને જોતજોતામાં વિખેરી નાંખે છે. તેજ રીતે આત્મા પોતાનું સચ્ચિદાનંદમય અથવા જ્ઞાનદર્શન ચારિત્રમય સ્વરૂપ અનુભવે છે તે વખતે તેની શક્તિ એવી પ્રગળ થાય છે કે ગમે તેવા કર્મદળને તે વિખેરી શકે છે. ભગવદ્ગીતા જણાવે છે કે:—

યથૈધાંસિ સમિદ્ધોઽગ્નિર્મસ્મસાત્કુરુતેર્જુન ।

જ્ઞાનાગ્નિઃ સર્વકર્માણિ મસ્ય સાત્કુરુતે તથા ॥

અર્થ:—જેવી રીતે સારી રીતે સળગેલો અગ્નિ લાકડાંને બાળાને ભસ્મ કરે છે તેજ રીતે હે અર્જુન! જ્ઞાનરૂપી અગ્નિ સર્વ કર્મોને બાળી ભસ્મીભૂત કરે છે. વળી કહેવામાં આવે છે કે:—

અહોઅનન્તવીર્યોઽયમાત્મા વિશ્વમકાશકઃ ॥

ત્રૈલોક્યં ચાલયત્પેષ ધ્યાનશક્તિ પ્રભાવતઃ ॥ ૧ ॥

વિશ્વને પ્રકાશનાર આ આત્મા અનંતશક્તિવાળો છે અને ધ્યાનશક્તિના પ્રભાવથી ત્રણ લોકોને તે ચલાવી શકે છે માટે ગમે તેવી આશ્તો આવે, ગમે તે વિદ્વો નડે તોપણ આત્મવિ-

આસ ખોલો નહિ, કારણ કે આત્મવિશ્વાસ સિવાય કંઈ પણ મોટું કામ થઈ શકતું નથી. ગમે તે મહાપુરુષનું જીવન ચરિત્ર વાંચો અને તમને સહેજ જણાયો કે ખીન્ન ગુણો તેનામાં હો કે ના હો પણ આ ગુણ તો હોવાજ નોંધ્યો. જે મનુષ્યને પોતાના સામર્થ્યમાં-આત્મબળમાં વિશ્વાસ નથી તે કદાપી કંઈ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય સિદ્ધ કરી શકવાનો નથી.

બાપણ કરનારને તે ગુણની જરૂર છે. લખનારને તે ગુણ આવશ્યક છે. શિક્ષકને માટે તે ગુણ ખજાનાર છે. યુદ્ધમાં ઉતરનાર વીરને તે ગુણ વિના ચાલે તેમ નથી. મુનિઓ પણ તે ગુણ વિના ઉત્તતિ કરી શકે નહિ. કોઈ પણ કાર્ય જેને મહત્ત્વનું અથવા જગતને ચક્રિત કરે તેવું ગણીએ છીએ તે કાર્ય તે સિવાય યશ્ય શકેજ નહિ, માટે હોંનિત રાખી જે પગથીયાપર આપણે ઉભા હોઈએ તેનાથી ઉપરના પગથિયાપર પગ મૂકવાને યથાચક્રિત પ્રયત્ન કરવો. મારાથી શું થશે, શું કરી શકીશ, એવો વિચાર કરનાર કદાપિ ફતેહ પામી શકશે નહિ. રોતો જાય તે મૂખ્યાની ખજાર દાવે એ કહેવત આ મનુષ્યોને લાગુ પડે છે. આ ઉપરથી હું એમ કહેવા નથી માંગતો કે એકદમ પહેલે પગથિયે ફલગ મારી પગ ભાગવો. પણ મારો કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખી આગળ વધ્યાં કરવું. ધીમે ધીમે મોટા પર્વતો પણ ઓળંગી શકાય છે. જે જે ઉચે ચડ્યા તે આપણા જેવાજ મનુષ્યો હતા પણ તેમના પોતાનામાં તેમને વિશ્વાસ હતો તો આપણે પણ આત્મસત્તામાં વિશ્વાસ રાખી આગળ વધવું. હોંનિતે મરદા તો મરેજ ખુદા. જે કામ એક પુરુષ કરી શક્યો તો ખીન્ને પણ પ્રયત્નથી કરી શકે માટે ખીજપર આધાર રાખવાનો મૂકી દેઈ કેવળ આત્મામાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખી બનતો પ્રયત્ન કરવો, કારણ કે આત્માને કશું અસાધ્ય નથી. આખું જગત આપણે પાંચ ઇંદ્રિયોથી અનુભવીએ છીએ તે પાંચ ઇંદ્રિયોના સ્વામી મન છે અને તે મનનો સ્વામી પણ આત્મા છે માટે આત્મા ત્રિભુવનનો સ્વામી છે તે ત્રિભુવનનો સ્વામી તેજ મારી અંદર રહેલો આત્મા છે. એમ જો સહેજ પણ ખ્યાલ આવવો હોય તો તે મનુષ્યની હોંનિત અને ધૈર્યનો પાર રહેશે નહિ.

ડેમોસ્ટેનીસ નામનો ગ્રીક જે પાછળથી મોટામાં મોટો છટાદાર વક્તા થયો, તે જ્યારે રાજસભામાં પ્રથમ બોલવા ઉડ્યો ત્યારે તેને હસી કારનામાં આવ્યો હતો. તે વખતે તેને પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ હોવાથી બોલી ઉડ્યો કે ભલે તમે મને અત્યારે હસી કાઢો પણ આગળ જતાં તમેજ મને માન આપશો. તેની જીમ અટકતી હતી તેથી નહીં કિનારે જઈ મેંમાં કોંકરાભરી મોટે સાદે બોલવા લાગ્યો અને આ પ્રમાણે સતત પ્રયાસ કરવાથી તેણે જીમ અને રાખ્દોપર એવો તો સરસ કાપૂ મેળવ્યો કે તે એક મહાન વક્તા તરીકે સુપ્રસિદ્ધ થયો. જો તેનામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોત અને કેવળ નિરાશ અથ ખીજ વખતે બોલવાનો પ્રયત્ન કર્યો ન હોત તો તે કદાપિ ફતેહ, મેળવી શકત નહિ. પ્રથમ પ્રયત્નેજ તમે તમારા કાર્યમાં ફતેહ મેળવશો એમ કહી શકાય નહિ પણ તમારા પ્રયત્નમાં નિષ્ફળ જવો તોપણ પ્રારંભેહું કાર્ય મૂકી દેતા નહિ. ફરીથી તે કાર્યનો આરંભ કરજો. આ પ્રમાણે-સોવાર-હજારવાર નિરાશ થવું પડે છતાં જરા પણ ડગૂત નહિ, કારણ કે જો કે વિજય તમને દેખાતો નથી છતાં દરેક વખતે તમે વિજયની સમીપમાં જતા જવો છો અને અતે આત્મવિજયની નિવંડશો એ નિઃસંદેહ છે. વિદુષી ચીક્લીસ એન્ટીખીસેન્ટ લખે છે કે:—Have faith in the ultimate triumph of the evolution of the soul within you, which nothing can finally frustrate.

“તમારી અંદર રહેલો આત્માની ઉત્તનિતો છેવટે વિજય છે તે ખાખતમાં શ્રદ્ધા રાખો. કારણ કે અંતમાં કોઈ તેને વિનાશ થઈ શકશે નહિ.” બસે કણજીર મોહ રાજા તેમજ દુતીયાના

જૂદા જૂદા વિષયો રૂપી મોહ રાજના સુખટો આત્માને પોતાની જાળમાં ફસાવે પણ છેવટે સિંદુર રૂપ આત્મા જે પોતાનું ખરું સ્વરૂપ જૂઠી હાલમાં પોતાને બકરા સમાન લખે છે તે જ્યારે પોતાનું ખરું સિંદુર દાખવશે ત્યારે તે જાળ સ્વભેદ તૂટી જશે અને આત્મા જે સ્વભાવથી શુદ્ધ બુદ્ધ સુક્ત સ્વરૂપ છે તે સ્વરૂપનો અનુભવ તેને થશે.

શ્રીમદ્ હેમચંદ્રાચાર્યે કુમારયાલ રાખને પ્રતિબોધ આપ્યો હતો કે:—

પ્રયા તુ લક્ષ્મીશ્ચપલસ્વભાવા ગુણા વિવેક પ્રમુલ્હાઃ પ્રયાન્તુ ।

પ્રાણાજ્ઞગચ્છન્તુ કૃત પ્રયાણા માયાતુસર્ત્વં તુ તૃણાં કદાચિત્ ॥ ૧ ॥

ભલે ચપળ સ્વભાવવાળી લક્ષ્મી જતી રહે, વિવેક પ્રમુખ શુભો ભલે જતા રહે, પ્રયાણ કરવાને તત્પર થયેલા પ્રાણ ભલે જાય પણ માણસનું સત્ત્વ કદાપિ નાશ પામશે નહિ. આ સત્ત્વ શબ્દના અનેક અર્થ થાય છે પણ આ સ્થળે તે તે શબ્દ બે અર્થમાં વ્યવહર્યો છે. એક તો વીર્ય અને બીજી આત્મશ્રદ્ધા. જ્યાં સુધી મનુષ્યમાં આત્મશ્રદ્ધા છે ત્યાં સુધી ભલેને આપું જગત્ તેનો ત્યાગ કરે તોપણ તે જરા પણ બચ પામતો નથી, કારણ કે આત્મશક્તિમાં શ્રદ્ધાવાળો મનુષ્ય પોતાના આત્મબળથી આપું જગત્ પોતાને સ્વાધીન કરવાની સત્તા ધરાવે છે. સર્વે શુભો આત્માને આધીન છે માટે ગમે તે નુકશાન થાય છતાં પોતાના આત્મબળનો નાશ કરવો નહિ અને તે સાથે સાથે કુમારપાળને ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો હતો કે આત્મવીર્યની પેઠે શરીરવીર્યની પણ જરૂર છે.

વીર્ય એ મનુષ્યના શરીરનો રાજ છે. જેમ રાજ વગરનું રાજ્ય નિરર્થક છે, કારણ કે તેમાં અનેક પ્રકારની અધાધુધી ચાલે છે, તેજ રીતે વીર્ય વગરનો મનુષ્ય નિસ્તેજ દેખાય છે અને વીર્ય નાશથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સાત ધાતુઓમાં વીર્ય પ્રધાન છે તેના બળથી શરીરનાં સર્વ યંત્રો બરાબર ચાલે છે પણ કહેવાને દીલગીરી ઉપજે છે કે તે વીર્યનું બરાબર રક્ષણ થતું નથી અને તેનો અપહિત વ્યય વિશેષ પ્રમાણમાં થતો જેવામાં આવે છે. માટે તે સંબંધમાં ઉગતી પ્રજાને ચેતવણીના બે બોલ કહેવાની જરૂર વિચારીએ છીએ.

એ શું દયાળુ માળાપોની ફરજ નથી ? જે માળાપ તે ફરજ અશ ન કરે તો એક મોટા કર્તવ્યમાં તેઓ ચૂક પામ છે એમ માનવાને સમજ કારણ છે. વીર્યત્ત્રાવ દ્વારા શરીર સંપત્તિનો વિનાશ થવાનું બીજું પણ એક પ્રબળ કારણ હાલમાં દર્શિતોચર થાય છે. હાલનો સમય નોવેશો, મનોરંજક કથા વાર્તાઓ અને નાટકોનો છે. તે નોવેશો અને નાટકો મનુષ્યોની કામિક વાસનાઓ અને મૈથુનાભિલાષાને ઉરકેરે છે, તેના હૃદયમાં કામદેવ સામ્રાજ્ય બોમ્બે છે, તેનું મન પોતાને આધિન રહેતું નથી. ઇન્દ્રિયો મનને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે દોરવવા સમર્થ થાય છે અને કામદેવની સત્તામાં આવેલા મનુષ્યનું વીર્ય ગમે તે પ્રકારે નાશ પામે છે.

વળા કેટલાક ન્યાયી અને વિચારશીલ પુરૂષો જેકે પરસ્ત્રી સામી દર્શિ સરખી પણ કરતા નથી છતાં સ્વસ્ત્રીમાં એટલા બધા લુબ્ધ રહે છે કે પોતાના વીર્યની હદપાર થતી હાનિનો લેશ માત્ર તેઓ વિચાર કરતા નથી. કેવળ વ્યભિચારથીજ વીર્યનો નાશ થાય છે એ વાત સ્મરણ બહાર રાખવા જેવી નથી. વળા ધણાંક બાળલગ્નનાં બોમ્બ ચપ્પ પડેલાં બાળકો જે સમય વીર્ય અધાવાનો પરિચકવ થવાનો હોય છે તેજ સમયમાં તેનો અધિપતિ વ્યય કરી નાંખે છે અને તેથી પરિણામ એ આવે છે કે બરજીવાનીના સમયમાં તેઓ ઘૂદ બને છે, તેઓનાં ડાયાં બેસી જાય છે, તેઓનાં નેત્રનું તેજ ધરી જાય છે અને તેઓનું વદન પીળું અને શીકું બાંસે છે. સર્વ

ધાતુઓનો રાજ નાશ પામવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. ખાધેલું પચતું નથી. ખાધેલું ન પચે એટલે સોહી ન ચાય તો વીર્ય કયાંથી ઉત્પન્ન થાય ? આ રીતે અનર્થની પરંપરા નીપજે છે. વીર્ય અને મગજને બહુ નિકટનો સંબંધ છે. વીર્યના નાશ સાથે મગજના જ્ઞાન તંતુઓ નિર્બળ બને છે અને તેથી બાળ સમયના બોગ યજ્ઞ પડેલાં બાળકો પોતાનો વિદ્યાભ્યાસ પણ બરાબર કરી શકતાં નથી. પછી શરીર ઉપર બેઠો ભાર પડવાથી વિદ્યાર્થીઓ શરીરે તદ્દન અશક્ત થાય છે આવી સ્થિતિમાં ભણ્યા પછી પણ તેઓ કોમતું કે પોતાનું હિત સાધી શકતાં નથી અને શારીરિક દુઃખમય સ્થિતિમાં તેમનો જન્મ બ્યતીત થાય છે. આત્મશ્રેય દરવાના તેઓના ધણા વિચારો હૃદયમાં ઉદ્ભવી હૃદયમાંજ વિરામ પામે છે, કારણ કે તે વિચારોને અમલમાં મૂકવાને જોઈતી શારીરિક સંપત્તિ તેનામાં હોતી નથી. આ સર્વનું કારણ શોધવા આપણે દૂર જવું પડે તેમ નથી. આથી વીર્યની અવગતિ હાનિ થાય છે તે અટકાવવા કેમ ઉપાયો યોજવામાં આવના નથી ? શું બાળકોનો દોષ છે ? શું તેમના માબાપનો દોષ છે ? આ બાબતમાં દોષ કોનો છે તે વિચારવા જેવો પ્રશ્ન તો જણાય છે કે લોક લજ્જા, ખોટી શરમ અને આ સંબંધીના જ્ઞાનની ખામી તેજ મ લોક લજ્જા અથવા ખોટી શરમને લીધે આવી બાબતો બાળકો આગળ કેમ કહી વિચાર આવે છે. આવી બાબતો સંબંધી બોધવું તે જિમ્મસ મનાય છે અને તે સંબંધી કંઈ પણ વિચાર જણાવનારને નિર્લજ્જ ગણવામાં આવે છે.

બાળકો ઘણી વાર બાળપણમાં ખરાબ સોબતીઓના સહવાસથી કુછંદમાં પડી જાય છે. બીજા બાળકોનાં દુરાચરણો દેખી કુચેદાથી તેઓ વીર્યપાત કરે છે. ભવિષ્યમાં તેથી જે બારે નુક-
શાન તેમને પોતાને મળશે તેથી તે સમયમાં તેમને માગેજ નજી હોય છે, તેઓ તે ક્રિયાને
બાળકની એક રમતરૂપ માને છે. ‘ પડી ટેવ તે તો ટબે કેમ ટાળી ’ એ કહેવત પ્રમાણે એક વાર
પડેલી ‘ દુષ્ટ ટેવ લાંબા સમય સુધી આલ્યા કરે છે. આ પ્રમાણે બાલ્યાવસ્થામાં અહ્યયર્થનો
ભંગ અને વીર્યનો નાશ છે. નિર્દોષ અજ્ઞાન બાળકો તમે કેવા કુછંદના ભોગ થઈ પડો છો અને
આડે માર્ગે દોરવાઈ શરીરના રાજ વીર્યનો કેવી રીતે નાશ કરો છો તેનો તમને ખ્યાલ આવે છે ?
આંખા ગુપ્ત દુર્ગુણના ભોગ થઈ પડેલાં બાળકો ખરેખર ક્યા પાત્ર છે. માખાપો અને વડીલોની
આ સંબંધમાં એક ગંભીર અને મોટી ફરજ એ છે કે પોતાના બાળકો કેવા સોબતીઓના સહ-
વાસમાં ફરે છે તેપર લક્ષ આપવું અને કોઈ પણ બાલ્ય કારણના અભાવમાં જો બાળકમાં અચકિત
આવતી જણાય તો તેનું કારણ ઉપર જણાવેલી દુષ્ટ ટેવ છે કે કેમ તેની ખાતરી રીતે ચોક્કસ
તપાસ કરવી. જો તપાસ કરતાં એજ કારણ જણાય તો ભવિષ્યમાં તેથી થવાનું અનિષ્ટ પરિણામ
વિચારી બાળક તરતજ તે દુર્ગુણથી મુક્ત થાય તેવા ઉપાયો યોજવા. અદ્વસોસ! અદ્વસોસ! ખોટી
શરમ આ બાળનમાં સત્તાનાશ વાળે છે અને ભવિષ્યમાં ક્યાં સુધી વાળશે તે કહી શકાતું નથી.
આવી બાળતોની વાતજ કેમ થાય એ ખોટા ભયનો ત્યાગ કરી અજ્ઞાનથી શરીર સંપત્તિના વિના-
શના રૂપમાં પડતા બાળકોનો ઉદ્ધાર કરવો હોય તો તેમને જરૂર પુરતી ખરી માહિતી આ દુષ્ટ
કુટેવમાંથી અચાવવા માટે પુરી પાડો. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તો આવું શીક્ષણ આપવા માટે શાળાઓ
છે કે જ્યાં આ બાળતનાં આપણો અપાય છે અને શરીરની રચના સંબંધીનું બ્યાવહારિક જ્ઞાન
વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે; પણ અદ્વસોસની વાત છે કે હિંદુસ્તાનના કમનસીબે ખોટી
શરમે-ખોટી લોકલગ્યાએ ઘર ઘાસું છે. વળી તેની સાથે શારીરિક જ્ઞાન ધરાવનાર મનુષ્યો પણ
બહુજ યોગ્ય ગાલૂમ પડે છે. સામાન્ય લોકમત આ બાળતમાં ગમે તેવો હોય તોપણ આ બાળત
મોટી જરૂરની છે. તે સંબંધીનાં પુસ્તકો અને તે વિષયનું જ્ઞાન વધારે ફેલાય તેમાંજ લાભ છે.
જાહેર હિંમતની આપણા લોકમાં બહુજ ખામી છે. સ્વતંત્ર વિચાર જણાવનાર ક્યાં જડી આવે
છે ? ગાહરીઆ પ્રવાહ પ્રમાણે આપનો કૂવો ખારો હોય તોપણ તેનુંજ જળ પીવું એ નિયમનો
ત્યાગ કરી જે માર્ગથી ઉત્તતિ થાય તે માર્ગે આપણે અંગીકાર કરીશું નહિ સાં ‘ સુધી ઉદયની
આશાનાં ચિહ્ન અતિ દૂર છે, એમ માફ તો માનવું છે. માટે અહ્યયર્થ ક્યા માર્ગે સારી રીતે
પાળી શકાય, વીર્યનું સંરક્ષણ શી રીતે બરાબર થઈ શકે અને વીર્ય નાશ ને શરીર સંપત્તિના વિનાશ
સાથે શો નિકટનો સંબંધ છે, તેવા વિષયોને ચર્ચાવનારાં જ્ઞાનનાં પુસ્તકોનો ફેલાવો કરવો એ
હાલની હિંદુસ્તાનની શારીરિક કમતાકાલના કાળમાં બહુજ જરૂરનું છે. સહજાનના ફેલાવાથી અવ-
નતિનાં કારણો દૂર થશે અને પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ ઉચ્ચ પ્રકારની થતી જશે.

આ પ્રમાણે જોએનું શરીરબળ તથા આત્મબળ ઉચ્ચ પ્રકારનું હશે તેઓ ગમે તેવાં બારે
સંકટો તેમના માર્ગમાં આવે તોપણ તે સંકટો ઉપર વિજય મેળવી ઉત્તરોત્તર અધિક વિકટ
માર્ગપર ચાલી શકશે. સંકટોની સામા યવાથી, સંકટોપર જપ-મેળાવવાથી તેમનું બળ વધતું જશે.
વિશેષ ઉત્સાહથી તેઓ આગળ વધશે અને સાધ્ય વસ્તુ સિદ્ધ કરી શકશે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

અને તેની

પ્રશંસાપાત્ર પ્રવૃત્તિઓ.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

નવા ગુજરાતનો રસિક કવિ “નર્મદ” ભવિષ્ય બાપી ગયો છે કે આપણે માટે “વીતી ગઈ છે રાત” અને ખરેખર નિષ્પક્ષપાત્ર રીતે પોતાની આસપાસ અવલોકન કરનાર દરેક સમજી મનુષ્યને ગુજરાતમાં નવીન જગૃતિ આવેલી જણાય છે, અને જો કે જગૃતિ અને ઉત્થાનના મધ્યાન્હ સૂર્યના પ્રખરપ્રકાશને સર્વત્ર પથરાઈ જવાને હજી વાર છે છતાં વિચારકળા, વેપાર ઉદ્યોગ, સામાજિક સુધારણા, સ્વદેશ પ્રેમ, દેશાટન આદિ સર્વ બાબતોમાં નવીન જગૃતિ અને જોશ આવેલું જણાય છે. આ સર્વ બાબતોની સમાલોચના કરવાનું આ સ્થળ કે સમય નથી તેથી આવી અનેક નવીન પ્રવૃત્તિઓમાંની એક લોકોપયોગી સંસ્થા તરફ વાંચકોનું ધ્યાન ખેંચીશું. આ સંસ્થા તે “સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય” છે. કાર્યાલયની રોડ, મુંબઈ છે. આ સંસ્થા લગભગ પાંચ છ વર્ષ ઉપર સ્વામી શ્રી અખંડાનંદના સ્તુત્ય પ્રયાસથી મુંબઈમાં જન્મ પામી. મન ઇવ મનુષ્યાનાં કારણં વંચ મોક્ષયોઃ । “જે જેનું ચિંતન કરે તે તેમજ થઈ જાય.” As a man thinketh so he becomes. એ સિદ્ધાંતને સ્વામીશ્રી બહુ દૃઢપણે માનના હોઈ, આપણા દેશનો ધણો મોટો ભાગ સુવિદ્યાથી વિહીન રહી પશુ જીવન ગાળે છે, તે વાત સારી રીતે જાણના હોવાં ઉપરાંત દેશની અતિ હિન્દાવસ્થા ધ્યાનમાં લેનાં તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા કે, અન્ય દેશોની વાત ગમે તેમ હોય પરંતુ આપણા દેશમાં તો સારાં પુસ્તકો વાંચવા જેટલી લોકો તરફી બે તો તે તરફીનેજ વેતન કે કામતરફ ગણી લેઈ તેમને તેનાં પુસ્તકો નહિ જવા મૂક્યે પૂરાં પાડવાની અતિશય અગત્ય છે. આ હેતુને પાર પાડવાને જન પાંચ છ વર્ષથી તેઓ બહુ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહ્યા છે. અને તેમના સરસ, નિરંજિમાની, પદોપક્રમી, અને ઉચ્ચાભિલાષિ સ્વભાવ અને વર્તનને લીધે તેઓ ધણાં સંતોષકારક ફોનોતો આસ્વાદ દેશને ચમ્પાડી શક્યા છે. હાલ યજુ આ સંસ્થાના ‘મંત્રી’ નેતા કે. આત્મારૂપ સ્વામી (બીકુ) અખંડાનંદ પોતેજ છે, અને આ પારમાર્થિક કાર્ય માટે હમેશ ધણી કાળજી રાખે છે, અને થયાશય સર્વ પ્રયત્નો સંસ્થાના અમુદયાર્થે કરે છે. છતાં તેમણે ઉપાડેલું લોકસંગ્રહનું કાર્ય ગરાબર રીતે ચલાવવાને માટે એક કરતાં ધણાં વધારે કર્મચૂનિત મનુષ્યોની અગત્ય રહે છે, જે હજી સુધી મળી આવ્યાં નથી તેથીજ સ્વામીશ્રીને કેટલોક અસંતોષ રહે છે. કારણ સંસ્થાની વિવિધ પ્રકારની વ્યવસ્થા ચલાવવાગ્યરીતે રાખવાનું ગંજાવર કામ એક માણસથી બની શકે નહિ, અને લાડુની તોફારોની સંખ્યા વધારવા જતાં સસ્તાપણાનું તત્ત્વ ધણે દરજ્જે ઝાણું થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

આ સંસ્થા તરફથી ચારેક વર્ષ અગાઉ મૂળ શ્લોક અને તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર સાથેનો શ્રીમદ્ભાગવતના “એકાદશ સ્કંધ” નો પાકા પુસ્તકો ૪૫૦ પૃષ્ઠોના અંધ માત્ર છ સાડા છ આને વેચવા માટે પ્રસિદ્ધ થયો, જે પ્રથમ સાહસજન ધણું લોકપ્રિય થઈ પડી કે જે સુકનમાંજ તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ. તે પછી એક પછી એક કેટલાંક ઉપયોગી ઉત્તમ પુસ્તકો છપાઈને સસ્તી કામતે વેચાવા લાગ્યાં. સંવત ૧૯૬૭ ના કાર્તિક માસથી “વિવિધ અર્થમાળા” નો આરંભ થયો. જેમાં વાર્ષિક લવાજમ માત્ર રોડ રૂપેથી લેઈ જદામાં ઉત્તમ ગતિનો કુલ ૧૫૦૦ પૃષ્ઠો

પુસ્તકો આપવા માંડ્યાં. આ ‘વિવિધ અંથમાળા’ હજી ચાલુજ છે, અને આત્યાર સુધીમાં તેના ૨૬ ‘મંજુકા’ અથવા પુસ્તકો બહાર પડી ચૂક્યાં છે અને તેના કાયમ ગ્રાહકોની સંખ્યા પણ ચાર હજાર ઉપરાંત થઈ છે.

ખીજી “ચરિત્રમાળા” પણ સંવત ૧૯૬૮ થી શરૂ થઈ છે, જેનો હેતુ દેશ વિદેશનાં મહાન સ્ત્રીપુરુષોનાં સંક્ષિપ્ત તેમજ વિસ્તૃત જીવનચરિત્રોનાં પુસ્તકો બનતી સસ્તી કીંમતે પ્રચાર કરવાનો છે. આ ‘ચરિત્રમાળા’નું કદ પણ વાર્ષિક ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનું તથા વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨) રાખવામાં આવ્યું છે.

વળી આવાજ ધોરણ ઉપર “વેદાન્ત અંથમાળા” અને “પુરાણ અંથમાળા” પણ કાઢવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. આ ઉપરાંત ગત વર્ષમાં મૂળ સંસ્કૃત શ્લોક અને તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર કે અર્થ સાથેની શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની એક આનાની કીંમત વાળી આવૃત્તિની લગભગ ૧૦૦૦૦ (દસ હજાર) નકલોનો દેશમાં ફેલાવો કરવામાં આવ્યો હતો. તેવીજ રીતે સમસ્ત જૂમડણમાં પ્રસિદ્ધિને પામેલા સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદનાં “વાક્યામૃત” ની ૫૧૦૦૦ પ્રગત વર્ષમાં મફત વહેંચી હતી.

આવા આવા વિવિધ પ્રકારના ઉત્તમ સાહિત્યનો સસ્તી કીંમતે બહોળો ફેલાવો કરવાથી પરિણામે દેશને કેટલો બધો લાભ થાય તેનો અડસરો કાઢવાનું કામ અગત્ય છે. પરમાત્મા આવી શોકોપયોગી સંસ્થા અને તેના નેતાને સુવશ, સફલતા અને દીર્ઘાયુષ આપે. એવી અમારી ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે!! અસ્તુ!

આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને પ્રવૃત્તિઓમાં અમુક પ્રકારના ફેરફારો કરવાની સૂચનાઓ કેટલાક સજ્જનો તરફથી પ્રસંગોપાત્ત કરવામાં આવેલી તે સંબંધી “મંત્રી” ના વિચારો કેવા છે તે અને જણાવવાની જરૂર છે, કે જે ઉપરથી આ સંસ્થાને કેવી કેવી અડચણો સામે કામ કરવું પડે છે, અને કેવી કેવી અડચણો હજી મોટાં છે તેનો ખ્યાલ વાંચનારને આવી શકશે.

“કોઈ કોઈ સજ્જનોનું કહેવું એમ પણ ચાય છે કે લેખકો પાસે સારા લેખો તૈયાર કરાવી તેમને યોગ્ય સંકાર રૂપે ઉત્તેજન આપવાનું કાર્ય પણ આ સંસ્થાએ કરવું જોઈએ.

ખરૂં છે કે સાહિત્યમાં પૂરતું સસ્તાપણું લાવવા માટે તેની વ્યવસ્થાને લગતો ખર્ચ જેમ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાઓએ સ્વસાધનથી તથા બહારની મદદ મેળવીને નિભાવી લેવાની જરૂર છે; તેવીજ રીતે ઉપયોગી સાહિત્ય તૈયાર કરનાર સારા સાક્ષરોને ઉત્તેજન આપવાનું કાર્ય પણ-તેને લગતો ખર્ચ ઉપલી રીતે નિભાવી લઈને-એવી સંસ્થાઓએજ કરવું જોઈએ. ક્રમિકે વિદ્યાન વર્ગનું કાર્ય માત્ર સાહિત્ય તૈયાર કરવાનુંજ કહી શકાય; તેને બદલે-યોગ્ય પુરસ્કારને અભાવે-તે છાપાવવાનું, જળવવાનું, ખપાવવાનું અને તે આતે નાણાં રોકવાનું કાર્ય પણ આ દેશમાં વિશેષ ભાગે તેમનેજ કરવું પડે છે; જે ઘણા બનાવોમાં તેમને માટે પ્રતિનિવિરૂદ્ધ, દુઃખદાયક, આર્થિક નફોને બદલે નુકસાનકારક અને ઉત્તમ સાહિત્ય સેવાના માર્ગમાંથી તેમને નિરૂત્સાહ બનાવીને પાછા હાથવનાઈજ થઈ પડતું આવ્યું છે. ખરેખર આ પરિસ્થિતિ એ બીજું કશુંજ નહિ પણ દેશમાં ચાલતી અનેકવિધ દુર્દશાઓમાંની એક દુર્દશાનુંજ સ્વરૂપ છે; અને હાથ ધરાવે કરવાની કિંમત મસ્તક વડે કરવાની ફરજ કોઈ મનુષ્યને પડે તેના જેવીજ આ દુર્દશા દુઃખદાયક છે. અને તે જોતાં જેમ લાખો નિર્ધન અને અગ્રાન મનુષ્યોના હિતાર્થે ગ્રાનરૂપ વિવિધ પદવાન સામગ્રીની અને તેના પૂરું સસ્તાપણાની જરૂર છે; તેવીજ રીતે તે સાહિત્ય રૂપ પદવાન સામગ્રીને દેશકાળાદિ સંયોગા-

નુસાર તૈયાર કરનારા પાચક (રસોધ્યા) રૂપી સાક્ષરોને યોગ્ય પુરસ્કાર આપીને ઉક્ત હુદ્દશામાંથી તેમને મુક્ત કરવાની પણ જરૂર છેજ.

આમ બંને આવશ્યકતાઓ ધૃષ્ટિ છતાં માત્ર તેમાંની પહેલી બાબતની હદમાંજ આ સંસ્થાને શા માટે રહેવું પડયું છે, અને શા માટે તે બીજી બાબત તરફ વધી શકે તેમ નથી, તથા એ બંને આવશ્યકતાઓ સાથે પૂરી પાડવાનું કાર્ય કયે પ્રકારે બજાવી શકાય, તે વિષે અત્ર કટલીક હકીકત નિવેદવામાં આવે છે.

વર્તમાન સમયે વ્યવહારિક બાબતોના અનેક આદર્શો પૂરા પાડનારા ઇંગ્લાંડ અમેરિકાદિ પશ્ચિમ પ્રદેશો તરફજ આ વિષયમાં નજર નાખતાં જણાશે કે, તે દેશોમાં ઉપલી બંને આવશ્યકતાઓ પૂરી પાડવાનું ધોરણ એક ઉત્તમ ધંધાના અંગ તરીકે વ્યવહારિક થઇ ગયેલું છે. સારાં પુસ્તકોની અનેક આવૃત્તિઓ અને લાખો પ્રતો જૂન સમયમાં ત્યાં ખપી જતી હોવાથી તેમાંથી યોડો નફો મળવા છતાં પણ તે કાર્ય ત્યાં એવું તો નફાકારક થઇ પડ્યું છે કે જેથી ત્યાંના ગ્રંથપ્રકાશકોજ મોટી મોટી રકમોના બદલા ગ્રંથકરોને આપીને તેમની કૃતિઓને ખરીદી લે છે. અને તે છતાં તેવાં ઉત્તમ પુસ્તકો ધણીજ સસ્તી કિંમતે તેઓ આપી શકે છે. ખરેખર, હિંદ કરતાં મનુષ્ય દીઠ સરાસરી ૪૦ ગણી આવકવાળા એ દેશો છતાં પણ એટલા બધા સસ્તાપણાને લીધેજ ત્યાંના મરીમ વર્ગ વાંચન તરફ આકર્ષાય છે અને તેનો છૂટથી લાભ લેવાને શક્તિવાન થાય છે. અને આમ છૂટથી ઝાઝી પ્રતો ખપવાથી જૂન-નફે આ દેશ કરતાં ધણીજ ઓછી કિંમતે-સારાં સારાં પુસ્તકો તે દેશમાં આહુ ફેલાતાં રહે છે.

આ પ્રમાણે સાક્ષરસત્કાર અને સસ્તાપણ એ બેઉ બાબતો બારેબાર વ્યાપારી રીતેજ પતી જવાની સ્વાભાવિકતા એ દેશોમાં આવી ગયેલી હોવા ઉપરાંત સાહિત્ય પ્રચારના વિષયમાં પરોપકાર ભુદ્ધિ પણ ત્યાં બહુ અમલતો ભાગ બજાવતી રહે છે. બાઇબલ સોસાયટી જેવી સંસ્થાઓ લાખો અને કરોડો રૂપિયાનો વાર્ષિક ભોગ એ બાબતમાં આપે જાય છે. તેમજ લાઇબ્રેરીઓ દ્વારા મફત વાંચન પૂરું પાડવા તથા વાંચનની અમલ તરફ તેમનું ધ્યાનજ ન ગયું હોય તેવાઓને તે તરફ વિવિધ પ્રકારે એચવા ખાતે ત્યાંના કોટવાધિપતિઓ તરફથી કરોડોની ઉદારતાઓ વખતો વખત થતી રહે છે.

આપણા દેશમાં નથી એ સ્વાભાવિકતા, કે નથી એવી ઉદારતા. અને તે છતાં સસ્તાપણ અને સાક્ષરસત્કાર એ બંને બાબતોની આવશ્યકતાઓ તો ઉપલા દેશો કરતાં પણ અહીં અનેક ગણી છે. જેથી એવા સંયોગોમાં તે પૂરી પાડવાનું કાર્ય નિઃસ્વાર્થપણે મહેનત કરનારાઓની મહેનતથી તથા ઉદારતાઓની ઉદારતાથીજ બની શકે તેમ છે. અને તેવી મહેનત તથા ઉદારતા સારી પેઠે બહાર આવે તથા તેનાં સફળ પરિણામો નીપજે તેટલા માટે, ચર્યાબાનમાં બની શકે તેટલા વિદ્વાનો અને ઉદારતાઓએ મળીને અગાન, નિર્ધન તથા સામાન્ય વર્ગના લાખો મનુષ્યોનું જ્ઞાન અને હિત વધારે એવા સાહિત્યની અભિરુદ્ધિ અને પ્રચારના હેતુને પ્રાધાન્ય આપીને એકાદ સંસ્થાનું બંધારણ કરવું જોઈએ; તથા તુરંત વેળા જે કાંઈ મંડોળ ભેગું થઈ શકે તે વડે કાર્યની શરૂઆત કરીને તેનાં હિતકારી પરિણામો આવે તે જણાવતા રહી તે ઉપરથી ક્રમે ક્રમે વધુ હિતકારક અને વિસ્તૃત વ્યવહારિક યોજનાઓ રચી કરતા જતી બાઈએ. જેમ કરતાં કરતાં સહાયતાનો વિસ્તાર વધતો જાય તેમ તેમ તે યોજનાઓને અમલમાં મુકતા જઈ તેની ખીસવણી અને વિસ્તારને વધારતા જવું જોઈએ. એવા મંડળમાં યોગ્ય સજ્જનો એવા પણ હોવા જોઈએ કે જેઓ નિસ્વાર્થપણે, એક નિઃશયી તથા પૂર્ણ કાળજીથી યોતોનો બને તેટલો સમય તે સંસ્થાના કામમાં આપે. આવી

સંસ્થાની આવશ્યકતા આ સંસ્થા સ્થપાવા પૂર્વે પણ હતી અને હજી પણ છે. આવી સંસ્થા યોગ્ય નેતાઓથી અને વ્યવસ્થાપકોથી ચાલતાં તે સાહિત્યના સસ્તાપણાનું સાફ જોતું પ્રમાણ જાળવી રાખવાને શક્તિવાન થાય અને તેને લગતા વ્યવસ્થાના અને પુરસ્કારના ખર્ચો બહારની મદદથી નિભાવવાની સારી જગી સગવડ ક્રમે ક્રમે સંપાદન કરતું જાય એમાં કંઈજ સંશય નથી.

ઉપલા વિચારો અભારે છે તેવા થોડાં વર્ષ પૂર્વે પણ હતાજ પણ તે સમયે તેને કોણ સાંભળે અને સ્વીકારે તેમ હતું ? તેમાં પણ સાક્ષર પુરસ્કારનું કાર્ય તો ના. વડોદરા સરકાર, ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી, ફાર્મસ સભા તેમજ પત્રકારો, તથા પ્રકાશકો તરફથી પણ થાય છે અને ચતું હતુંજ; પરંતુ સામાન્ય અને ઉત્તરતી સ્થિતિના બહોળા વર્ગના હિતાયે સસ્તાપણાની અતિ અગત્યની આવડત તરફ યોગ્ય ધ્યાન ખેંચાયતું નહોતું. ઉઘટું કોષ કોષ તો એવોજ વિવ્રહણ વિચાર ધરાવતા કે “ સોંધું હો કે મોઢું હો, પણ જે થોડા ધણા ખરીદનારા છે તેજ ખરીદશે, સસ્તું કરવાથી વધુ અપત થનાર નથી.”

ઉપલાં કારણોને લીધે સસ્તાપણાથી વધુ પ્રચાર થતો હોવાની અનુભવ સિદ્ધ સાખીતી પુરી પાડવાની, અને તેમ કરીને માત્ર સાક્ષર પુરસ્કારના ચના કાર્યની સાથે ભારત જેવા નિર્ધન અ-જ્ઞાન દેશમાં સસ્તાપણાનો અંશ જોડવાની આવશ્યકતા દર્શાવી આપવાની તથા તે આવશ્યકતા તરફ વર્તમાન પંચોપકારી સંસ્થાઓનું તેમજ ઉદારાત્માઓનું ધ્યાન ખેંચાય તેમ કરવાની ખાસ જરૂર હતી. એ જરૂર બનતા પ્રકારે પૂરી પાડવાના સ્વરૂપ હેતુથી તે દિશામાં પાંચેક વર્ષ અગાઉ આ સંસ્થાની પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી.

હેતુ આમ સ્વરૂપ છતાં તેને લગતું કાર્ય બહારની આર્થિક સહાયતા વિનાજ-માત્ર ઉઠીના દ્રવ્યથી અને જન મહેનતના તથા કરકસરના ધોરણ પરજ-ચલાવવાનું હોવાથી અને તે ખાતે જોઈએ તેટલી યોગ્યતા આ લખનારમાં ન હોવાથી તેટલો હેતુ પણ સુઘટેલીથીજ ખર લાવી શકાય તેમ હતું; જેથી સાક્ષર પુરસ્કારના હેતુને તેનાથી પહોંચી વળાય તેમ નહોતું. વળી તે હેતુ ખર લાવવામાં અર્થ ખાતે લખીવાળવાને નાણાંની જે ખાસ સગવડ જોઈએ તે, તેમજ તેવી સગવડ મેળવવાની ઘટતી આવડત પણ તેનામાં નહોતી. (હજી પણ નથી.)

ઉપલાં કારણોને લીધે આ સંસ્થા સાક્ષર સત્કારના ક્ષેત્રમાં પોતાનો ઉમેરો કરવાથી બેન-શિખ રહે એ વાત વાંચનારને સ્વાભાવિકજ જણાશે. અને તેથી જ્યાં સુધી એ કારણો દૂર કરી સત્કારપ્રદેશમાં આ સંસ્થાને સામિલ કરી શકે એવી સુયોગ્ય વ્યક્તિઓ આ સંસ્થામાં શામિક-ગીરી આપીને અથવા તો સંસ્થાનો ભાર ઉઠાવી લઈને સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે નહિ ત્યાં સુધી આવી સંસ્થા પાસેથી સાક્ષરસત્કારની સગવડ ઈચ્છી એ કોષ એક પગવાળા મનુષ્યને ખીજે આધાર આપ્યા વિના બે પગવાળાની પેઢે હોડતો જોવાની ઇચ્છા કરવા જેવીજ જૂલ ભરેલી છે.

વળી ખીજ રીતે જોતાં પણ એમ જણાશે કે, જે સમયે આ સંસ્થા કરતાં પ્રમાણમાં મોંઘી કિંમતે નીકળતાં અનેક માસિકો વિના ખર્ચે લેખો મેળવીને ચલાવતાં હોય, તથા જે સમયે સારા નફા સાથે ચલાવતાં જાણીનાં વર્તમાનપત્રોના ખાસ અંકો પણ વિદ્વાનો પાસેથી વિના પુરસ્કાર મેળવેલા લેખો વડેજ પ્રસિદ્ધ કરાતા હોય, તથા જે સમયે સાહિત્ય પરિષદ જેવી વિસ્તૃત સંસ્થાના અગ્રેસરોને પણ સેંકડો નિર્બંધો વિના પુરસ્કારજ મેળવવા પડતા હોય તેવા સમયમાં સસ્તાપણાના ધોરણે જેમ તેમ કામ કયું જતી આવી એકાદ સંસ્થા પાસે જ સાક્ષરપુરસ્કારનું ધોરણ કેવી રીતે ઇચ્છી શકાય ?

આ સંસ્થા સસ્તાપણાનું જે ધોરણ રાખી શકી છે, તે પણ ન્યૂનતાવાળું જ છે. ઝરણ કે તેના તરફથી નીકળતાં પુસ્તકો અને ગ્રંથમાળાઓની વ્યવસ્થાનો ખર્ચ પણ તેની કિંમતમાંથીજ તેને કરવો પડે છે; જેમ ન હોત તો હાલના કરતાં હજી સુમારે ૬ કિંમત ઓછી રાખી શકાઈ હોત.

જે વ્યવસ્થાખર્ચ બહારની સહાયતાથી નથી ચક્રવર્તમા આવે તો ઝરણ કાંઈ તેવી સહાયતા બહારથી મેળવી શકાવાનો અસંભવ નથી, પરંતુ તે મેળવવા ખાતે જોઈતી યોગ્યતાની આ લખનારની ખામી એજ છે. જેથી અન્ય સંસ્થાઓ આવા પ્રયાસો કરવા છડે તેમને આ નડે તેમ નથી.

આટલા વિવેચન પછી નિવેદન કરવાનું એજ છે કે, હવે જે ઉપર જણાવી છે તેવી સંસ્થા સ્થાપિત કરવાને યોગ્ય પણ નિઃસ્વાર્થ અને મહેનતુ સંસ્થાઓ બહાર પડે તો યોગ્ય યત્નથી યોગ્ય સહાયતા તેઓ મેળવી શકે છેજ. અને તેથી આ સંસ્થાના જેવી ન્યૂનતાઓ અને મુશ્કેલીઓ તેમને ન નડી શકતાં કિંમતનું પ્રમાણ હજી પણ ઘટાડી શકવાને, અને વ્યવસ્થાના તથા સાક્ષરસત્કારના ખર્ચો બહારો બહારથી કઢાડી શકવાને તથા ઉત્તમતામાં અને વિસ્તારમાં વધારી જાય એવું અનેકગણું ઉપયોગી સાહિત્ય લાખેતી સંખ્યામાં ફેલાવવાને તેઓ શક્તિમાન થાય એમાં કાંઈજ સંશય નથી.

ઉપર પ્રમાણે થતાં આ સંસ્થા પણ પોતાના અત્યાર સુધીના દિશાસૂચક રંક પ્રયાસને પ્રભુએ સફળ કરેલો જોઈને પોતાના કાર્યને, હયાતીને અને યત્નિચિત્ત દ્વંડ વિગેરે જે કાંઈ હોય તેને એવી અધિક હિતાવહ સંસ્થાના ચરચારવિદિમાં તેની પુષ્ટિ અર્થે વિક્ષીન કરવામાં કૃતાત્મતા માને એ પણ તેટલુંજ નિઃશંક છે.

છતાં માનીએ કે કદાચ આ સંસ્થા કોઈ વિશેષ યોગ્ય હસ્તે જઈને યા બીજા કોઈ નિમિત્તે વિશેષતાને પ્રાપ્ત થઈને પોતાનું કાર્ય સ્થાયી બનાવે કે આધક વિસ્તારે તોપણ સસ્તા સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં એટલું બહુ કાર્ય કરવાનું પડેલું છે કે ગુજરાતમાં એવી પાંચ દશ સંસ્થાઓ એક સાથે પ્રવૃત્તિ કરે તોપણ તે ઓછીજ પડે તેમ છે. જેથી આ વિષયની નવિન સંસ્થાની આવશ્યકતા કોઈ પણ રીતે ન્યૂન ગણવા યોગ્ય નથીજ.

અહીં કોઈ સંજ્ઞાનને એમ સુચવવાનું મન થઈ જાય કે આમ બીજી સંસ્થાઓ સ્થાપવાની ખટખટ સ્વયંવશ કરતાં “આટલું તેમ તેટલું” જે કહેવતને અનુસરીને પુસ્તકોની કિંમતનું પ્રમાણ હજી પણ વધારી લઈને શા માટે આ ચાલુ સંસ્થા પોતેજ સાક્ષરસત્કારના ક્ષેત્રમાં વૃદ્ધિ કરતી નથી ?

સમાધાન એજ કે જે સ્થિતિના લોકો પુસ્તક વાંચવાની ઇચ્છાજ માત્ર કરે તો તે ઇચ્છાનેજ કિંમતરૂપે માની લઈને તે ઇચ્છાના અક્ષાંશમાંજ વિના મૂલ્યે તેમને વાંચન પૂરું પાડવું જોઈએ તેવા લોકોથીજ આ દેશનો મોટો ભાગ ભરેલો હોવાથી, તેમને માયેથી તો ખરું જોતાં-આ ખાતા તરફની હાલની કિંમતમાં સમાધ જતો-વ્યવસ્થા ખર્ચેતો બોળેજ કદાહી નાંખવાના ઉપાયો લેવાવા જોઈએ; તેને બદલે કિંમતમાં ઉંચકો વધારો કરવાની વાત તો કચીતજ કયારેા ગણાય ?

જે એ પ્રકાર ઉચિત જણાયે હોત તો ખુદ આ સંસ્થાની પ્રત્યક્ષ અગવડો ટાળવા ખાતે પ્રથમ તો તેનો લાભ ન લેવાઈ ચુકેા હોત ! છતાં ધારો કે તે અગવડોની વાત બાજુ રાખી માત્ર સાક્ષર સત્કારને ખાતરજ તે પ્રમાણે કરવામાં આવે; તો તે પ્રકારને ઉતરતી સ્થિતિવાળા વર્ગોપર તેમના કરતાં વધારી સ્થિતિવાળા સાક્ષર વર્ગને ખાતરજ વેરો (ટેક્સ) નાખવા જેવો અને તેથી “જેની બહાર તેનીજ યુગ” ના જેવો નહિ ગણાય ?

માટે “ જે વસ્તુની જ્યાં ન્યૂનતા હોય ત્યાંથી તે મેળવવી મુશ્કેલ છે.” અને “ જે વસ્તુની જ્યાં છત હોય ત્યાંથી તે મેળવવી સુગમ છે ” એ સત્યને અનુસરીને ઉક્ત જા'ને બાબતો માટેની આર્થિક સગવડ દેશમાંના ઉદાર શ્રીમાનો અને રાજ્ય મહારાજાઓ ઇ. ૦ પાસેથી મેળવવી જોઈએ. અને તે તથા બીજાં તેવાં ઉપયોગી પરિણામો લાવી શકાય તે માટે, સાહિત્યની અભિવૃદ્ધિ તથા પ્રચારની લાગણીવાળા વિદ્વાન શ્રીમાન અને મહેનતુ સજ્જનોએ અગાઉ જાણાવ્યા જેવી એકાદ યથાર્થ ઉપયોગી સંસ્થા સ્થાપિત થાય તેમ કરવું જોઈએ.

હા, જ્યાં સુધી માત્ર સાક્ષર સત્કાર કે એવી બાબતોનેજ મુખ્યતા આપીને પુસ્તા સસ્તા-પણા રૂપી સાર્વજનિક હિતની આંધક મહત્વની બાબતને ગણી પણે રાખવા જેવું થશે ત્યાં સુધી તો કોઈ પણ નવિન સંસ્થાને એવી સહાયતા આ સમયમાં મળી શકવી મુશ્કેલજ રહેશે. કારણ કેખીતુંજ છે કે દેશમાંના લખી વાંચી જાણનાર વર્ગમાંથી કમમાં કમ હપ ટકા જેટલા વર્ગ લાભ ન લઈ શકે એવી, અને ખર્ચ જેવાં વિલાસતની સામાન્ય કિંમતથી મોંઘી એવી પુસ્તકોની કિંમત રાખવાનું ધોરણ હરકોઈપ્રકારે જ્યાં સુધી બાબત ન મુકવામાં આવે અને; પૂર્ણ સસ્તાપણાના ધોરણ પુર્વકે સાહિત્યનો પ્રચાર કરવાના હેતુને જ્યાં સુધી મુખ્યતા ન આપવામાં આવે; ત્યાં સુધી વર્તમાન અથવા ભવિષ્યત્ હરકોઈ સંસ્થાનું પરોપકારપણુંજ માત્ર ઉપર ઉપરનું છે; અથવા બહુ તો દેશ-માંના થોડાક ટકા જેટલા વિદ્વાન અને શ્રીમાન મનુષ્યોના લાભ પુરતુંજ તે છે. દર્શીત તરીકે એમ તો અનેક પોતાના અનેક બાગીદારોના હિતાર્થે કાર્ય કરતી અનેક બેન્કો અને કંપનીઓને હાથે પણ દેશસેવા થઈ ગયા વિના ક્યાં રહે છે? અને તેથી શું તેવાં મંડળોને પરોપકારી ખાતાંઓ કહી શકાશે?

ઉપલા સર્વ વિવેચનની છેવટે ઇચ્છવા યોગ્ય વાત એજ છે કે આવી બાબતમાં ખાસ લાગણી ધરાવનારા થોડા પણ નિષ્કામ અને યોગ્ય સજ્જનો નીકળી આવે; અને આ સંસ્થાના કાર્યમાં સ કારણ તથા અકારણ પ્રતીત થતી ન્યૂનતાઓ, દોષો તથા મુશ્કેલીઓ દૂર થાય એ પ્રકારની યોજના થોજી અમલમાં મૂકે.

કેળવણીની વૃદ્ધિ, ઉતરતા વર્ગો પ્રત્યેની લાગણી, દેશસેવા અને સાહિત્યોત્થાનિની ચર્ચા-વાળા આ જમાનામાં સાહિત્યના ક્ષેત્રનાં આવાં કાર્યો માટે યોગ્ય થઈ પડે એવા અને તે સાથે ઈશ્વર કૃપાથી નિર્વાહની નિરાંત હોય એવા કંઈ એક સજ્જનો ગરવી ગુજરાતમાં પડ્યા હશેજ! જે અધિકાધિક સંગ્રહવૃત્તિ, મોહલાપણું, આજસાધ કે એવું બીજું જે કાંઈ તેમનામાં કાંઈ હોય ને દૂર થાય; અને યથાર્થ પરોપકારવૃત્તિ તેમનામાં જનન થઈ ક્લેત્રવ્યદષ્ટિથી એક નિહાથી, નિષ્કામ ભાવે આવા ક્ષેત્રમાં તેઓ બહાર પડે તો અમને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે અનેક અસાધારણ પરિણામો લાવવાને તેઓ અવસ્ય શક્તિમાન થાયજ. અને વર્તમાન યુગમાં રાજદારી ક્ષેત્રમાં લો. મા. શ્રી-યુત્ત ગોખલે અને દાદાભાઈ ઇ. જેવાઓએ જે નેતાપણું, ઉપયોગિતા, કાર્યસાધકતા, લોકમાન્યતા, કીર્તિ તથા મહત્વ મેળવ્યું છે, તેવુંજ મહત્વ તેઓ આ સાહિત્યક્ષેત્રમાંથી પણ અવસ્ય મેળવી શકે. છેવટ વાંચનાર બધુઓ! તમે પણ અમારી પ્રભુ પ્રાર્થનામાં શામિલ થાઓ કે તે કૃપાળુ એવા સાહિત્ય સેવકો બાસ્તવ્યુભિને સત્વર પ્રાપ્ત કરાવે! ”



ચતુર્થ વૈદિક સંમેલન.

વૈદિક સંબંધીનું ચતુર્થ સંમેલન કાનપુર શહેરમાં ભરાવાનું હોવાથી આ સંમેલનમાં ભાગ લેવા અને વિસનગરથી સવારના ૮-૧૫ મિનિટે નીકળી મહેસાણાથી બપોરે ૧૧-૩૪ મિનિટે નીકળતી મેલટ્રેનમાં બેસી ત્યાંથી આણં, મારવાડ જંકશન, ડુલેરા, જયપુર, ખાંદી કોઈ, આગ્રા, ટુંકલા વગેરે સ્ટેશનો પસાર કરી ખીજે દિવસે લગભગ છ વાગતાં સાંજે કાનપુર પહોંચ્યા હતા, ત્યાં સુધી રેલ્વે સુસાઈરી સતત ચાલુજ હતી. વૈદિક સંમેલનમાં આવનાર ગૃહસ્થોનો સત્કાર કરવા વોલેન્ટી-યર્સ અને રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લ “સુધાનીધિ”ના સંપાદક ઇલાદિ મંડળી આવી હતી. તેમજ ઉતારા ઉપર લઈ જવા માટે ગાડીઓ તૈયાર હતી. સર્વ મંડળીને કાનપુરમાં જુના શીલખાના બ-બરમાં અનંતરામની ધર્મશાળાના ભવ્ય અને વિશાળ મકાનમાં ઉતારો આપ્યો હતો. તા. ૨૯ મી નવેમ્બરના રોજ સભાપતી રા. રા. ચૌગે-દ્રનાથ સેન એમ. એ. વૈદ્યરત્ન કલકત્તાથી પધારવાના હોવાથી સર્વ મંડળી તેમનો સત્કાર કરવા કાનપુર સ્ટેશને ગઈ હતી. સવારના ૬થ વાગતાં લગ-ભગમાં ટ્રેન કાનપુર સ્ટેશને આવી હતી. સભાપતિને ટ્રેનમાંથી નીચે ઉતરતાં જયજયકારના ઘોષથી વધાવી લેવામાં આવ્યા હતા અને તેઓએ સત્કાર કરવા માટે આવેલી મંડળીના માણસોની પ્રત્યક્ષ બેઠ લીધી હતી. અને તેમને પુષ્પહાર તથા અત્તર ગુલાબ વગેરે આપ્યા પછી તેઓ ગાડીમાં બેઠા હતા. તેમની પછવાડે સ્વાગત કરવા ગએલી મંડળીની ગાડીઓની દાર હતી. રસ્તામાં જયજય-કારના પોકાર થતાં શહેરના લોકો પુષ્પદળિ કરતા હતા. કેટલીક જગાએ તેમની ગાડી રોકી લોકો પુષ્પહાર વગેરે અર્પણ કરતા હતા. શહેરના અને ધનિર લોકોનો આપણા આર્ય વૈદ્યકની ઉન્નતિ માટે કેટલો બધો ઉત્સાહ છે તે આ પ્રસંગ જોણે જોયો છે તેની ખાત્રી યથા વિના રહી નહિ હોય. તેજ દિવસે સાંજે થીએટરમાં સંમેલન ભરાયું હતું, ને તેમાં સંખ્યાબંધ માણસોએ હાજરી આપી હતી. સભાપતિની નીમનોક થવા દરખાસ્ત થઈ હતી અને તે પહેલાં તેમણે આભાર સાથે સ્વીકાર કર્યો હતો. તે પછી સભાપતિએ સંસ્કૃતમાં એક છંદોદાર લાંબું અને અસરકારક બાષણ આપ્યું હતું. અને પહેલા દિવસનું કાર્ય સમાપ્ત થયું હતું.

તા. ૩૦ નવેમ્બર સને ૧૯૧૨ રાત્રિવારના રોજ લગભગ બાર વાગતેથી સંમેલનનો કાર્ય-ભાર શરૂ થયો હતો. ભજન ને પ્રાર્થના થઈ રહ્યા પછી નિર્ણયો વગેરે વંચાયા હતા, તેમજ વ્યાખ્યાનો પણ આપવામાં આવ્યાં હતાં. તેમાં અમોએ આપેલું વ્યાખ્યાન આ માસિકમાં દિંદી બાપામાં છાપવામાં આવ્યું છે. આજરોજ કેટલાક દરવો પસાર થયા હતા. સાયકાળનો વખત થવાથી કામ બંધ થયું હતું. “રાત્રિએ ભારતધર્મ મહા મંડળ”ની કમીટી ભરાઈ હતી ને કેટલાક દરવો થયા હતા.

તા. ૧લી ડીસેમ્બર સને ૧૯૧૨ રવિવારના દિવસે પણ લગભગ બાર વાગતાંથી સંમેલનનું કામ શરૂ થયું હતું. આરંભમાં પ્રાર્થના ને ભજન કરીને થઈ ગયા પછી બધા પુરોનોનાં વ્યાખ્યાનો થયાં હતાં, અને તે પછી ગત દિવસે દરવો કરવાનું અધુરું રહેલું કાર્ય પુરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. બાદ આ માસિકના તંત્રી તરફથી વૈદ્ય લોકોની ડીરેક્ટરી તૈયાર કરવા સંબંધે કેવા ઉપાયો લેવા વગેરે સંબંધીનું વ્યાખ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું. છેવટે સભાપતિનું છંદોદાર અને અસરકારક બાષણ ઈંગ્રેજીમાં થયું હતું અને આપણા સાર્વભૌમ મહારાજા બ્યોર્ન અને રાજભાતા મેરીને દીર્ઘા-મુખ્ય ને સુખી રાખવા પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી. તે પછી રાજા મહારાજાઓ, શ્રીમંત શંકરાચાર્ય,

માન્યવર દાદાભાઈ નવરોજી, ડા. સર ભાલચંદ્ર અને સંખ્યાબંધ સુપ્રસિદ્ધ મહાન પુરુષોના સંમેલનની આખાદી અને ઉત્તતિ માટેના તથા સંમેલનમાં ભાગ લેવા ન આવી શકાયથી દીલગીરી બતાવનારા તારો આવ્યા હતા. વળી કૃષ્ણ, મેલેરીયા સંબંધે નિબંધ લખનાર માટે તથા પ્લેગ કમીશન નીમવા માટે જે દરખાસ્તો થયેલી તેમાં બીયાવરના વૈધપંચાનન પુનમચંદ તનુ સુખરામે ઉત્સાહપૂર્વક ખર્ચ માટે રકમ આપવા ઇચ્છા બતાવી હતી. તે પછી સંમેલનમાં આવેલા ઉત્સાહી પુરુષોએ ઉમંગથી “ભારતધર્મ મહા મંડળ”ના કાર્યમાં મદદ કરવા રકમો આપી હતી. હિંદુસ્તાનના જુદા જુદા ભાગોમાંથી સંમેલનમાં સંખ્યાબંધ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યરાજોએ ભાગ લીધો હતો. તે પછી આગ્રા અને મથુરાના વૈદ્યરાજો તરફથી આવતું સંમેલન આગ્રામાં કિંવા મથુરામાં કરવા આગ્રહ બતાવમાં આવ્યો હતો. છેવટે સર્વાનુમતે મથુરામાં આવતું સંમેલન ભરવા ઠરાવ કરવામાં આવ્યો હતો.

આ સંમેલનમાં ભાગ લેવા આવેલા મહાશયો માટે ઉતારાની તેમજ જમવા ખાવાની અને જોઈતી વસ્તુઓ પુરી પાડવા સંબંધીની ઉત્તમ પ્રકારની ગોઠવણ હતી. આ કાર્ય કરવામાં વોલન્ટીયરોએ ઉત્તમ પ્રકારની સેવા બજાવી હતી. સ્વાગતકરણી સભાના મંત્રી કાલીકાપ્રસાદ ત્રીપાડીએ ખારે પરિશ્રમ લેઈ સારી વ્યવસ્થા રાખી હતી. એકંદરે સંમેલન સંબંધીના તમામ કાર્યમાં સુધાનીધીપત્રના સંપાદક અલ્હાબાદવાળા રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લે અત્યંત ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

આવા દેશહિતના કાર્યમાં પોતાનો અમૂલ્ય વખત અને પૈસાનું નુકસાન વેઠી ભાગ લેનાર પુરુષો માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો જોછો છે. મહુમ આધુવેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે એ પોતાના મરણ સુધી આર્થ વૈદકની ઉત્તતિ માટે કાર્ય કરેલું અને તેમાં વખત અને પૈસાનો ભોગ આપેલો તેમના મરણ પછી રા. રા. જગન્નાથ પ્રસાદ શુક્લ એટલાજ ઉત્સાહથી ભાગ લે છે તે જોઈ અમને અતિશય આનંદ થાય છે. પરમાત્મા તેમને દીર્ઘાયુષ્ય આપે ને તે નિરંતર દેશહિતનું કાર્ય કરે એવી પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. સભાપતિ રા. રા. યોગેન્દ્રનાથ સેન એમ. એ. વૈદ્યરાજ એમણે કલકત્તાથી કાનપુર આવી પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી જે લાભ સંમેલનને આપ્યો છે તે માટે સંમેલનના તમામ સભાસદો તેમના આભારી છે. સંમેલનમાં થયેલા તમામ કાર્યનું ચરચાસ્થિત વર્ણન સ્વજન સંકોચને લીધે અમો આપી શક્યા નથી. તા. ૧-૧૨-૧૨ ના રોજ સંમેલનનું કાર્ય પુરું થયું હતું.

અંતર-ચીકાર.

આત્મપ્રવીણ—કર્તા યોગનિષ્ઠ સુનિવર્થ શ્રીમદ્ યુક્તિસાગરજી મહારાજ, પ્રગટ કર્તા શ્રી “અધ્યાત્મરાત પ્રસારક મંડળ” ટે. ચંપાગઢી, ગુજ. કીર્તિત આઠ આના. આ ગ્રંથમાં અધ્યાત્મરાત પામવાના શુભ હેતુઓ બતાવ્યા છે. આત્મરાતના આધકારી શિષ્યોનાં લક્ષણ બતાવ્યાં છે. આત્મરાતમાં રમણના કરવાથી પરમાનંદ મળે છે તે સ્પષ્ટ બતાવ્યું છે. મૂળ ગ્રંથ સંસ્કૃત શ્લોકોમાં લખેલો છે, જેના ઉપર સંસ્કૃતમાં જ સ્વોપગ્રીકા છે અને રા. મણિલાલ નયુભાઈ દોશી બી. એ. એમણે ગુર્જર ભાષામાં વિવેચન કર્યું છે. જેન ભાષ્યોને આ ગ્રંથ ખાસ વાંચવા જેવો છે.

મજનપદ સંગ્રહ ભાગ ૧-૨-૪-૫. આ પાકા પુઠાનાં સરાસરી અઢીસો અઢીસો પૃથનાં ચાર પુસ્તકોની અનુક્રમે ક્રીંમત એક રૂપૈયા, આઠ આના, છ આના, અને આઠ આના છે. પ્રસિદ્ધ કર્તા “અધ્યાત્મરાત્ર પ્રસારક મંડળ” છે. અને લેખક પ્રસિદ્ધ યોગનિષ્ઠ મુનિવર્ય શ્રીમદ્ યુદ્ધિસાગરજી મહારાજ છે. કાવ્યોમાં સ્વાભાવિકતા, માધુર્ય, શબ્દઆતુર્ય, ભાવસૃષ્ટિ, સચોટતા, વૈરાગ્ય પ્રાધાન્ય, સુબોધ, અને બંકિતરસ ઉત્તમ રીતે જમાવેલો જણાય છે. મુનિશ્રી પોતે જૈન સાધુ હોવા છતાં તેમનું હૃદય એટલું વિશાળ બન્યું છે કે તેઓ પરમતસાદિષ્ણુતાની મૂર્તિરૂપ બની રહ્યા છે, અને તેમના આવા ઉચ્ચ સ્વભાવની સમ્મળ છાયા તેમનાં પુસ્તકોમાં સર્વ સ્થળે દૃષ્ટિગોચર થાય છે. પુસ્તકો વાંચવા જેવાં છે, અને પોતાને મળતા અલ્પ તવરાણના વખતમાં આવાં સારાં પુસ્તકો લખવાનો પરિશ્રમ લેઈ ગુર્જર સાહિત્યમાં ઉમેરો કરી પ્રજાપર ઉપકાર કરવા માટે મુનિશ્રી ધણાજ ધન્યવાદને પાત્ર છે.

વચનામૃત—આ ગ્રંથ પણ મુનિમહારાજ શ્રીમદ્ યુદ્ધિસાગરજીએ રચેલો અને શ્રી “અધ્યાત્મરાત્ર પ્રસારક મંડળે” પ્રસિદ્ધ કરેલો છે. લગભગ ચારસો પૃથના આ ગ્રંથની ક્રીંમત ચૌદ આના રાખવામાં આવી છે, તે ગ્રંથના પાકા પુઠા અને સારી છપાઈ સામે જ્ઞેતાં તદ્દન જ્ઞાનભી છે. આચાર અને ધર્મ સંબંધી ઉપદેશો, ચાતુર્યચર્ચા, સાધુઓનાં સુચરિત્રો, મહારાજ ગાયકવાડ, વાંસદાના રાણા વગેરે સમક્ષ આપેલાં વ્યાખ્યાનો અને ઉપદેશો, વગેરે આ ગ્રંથમાં સમાવેલા વિષયો વાંચકોને જુદો જુદો રસ પ્રાપ્ત કરાવે તેવા છે, તે સાથે ઉપયોગી અને મનનીય છે. તે ઉપરાંત લોકપ્રિય યદ્ય પડેલા “ગુણાનુરાગ,” “શ્રાવક ધર્મ સ્વરૂપ ભાગ પહેલો તથા ભાગ બીજો” એ પ્રમાણે ત્રણ નાના ગ્રંથોનો પણ આમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

સ્વર્ગની સ્ત્રી માગ ૧ લોઃ—આ ગ્રંથના લખનાર રા. રા. વેદ અમૃતલાલ મુંદરજી પટ્ટીવાર ચોરવાડકર છે, એમનાં “સ્વર્ગ” નાં પુસ્તકો એટલાં તો જાણીતાં અને લોકપ્રિય તથા ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને અતિ ઉપયોગી ધર્મ પડેલાં છે કે તેના વિષે વધુ વિવેચન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના લાંબા અભ્યાસ પછી વ્યાવહારિક પારમાર્થિક જીવનમાં અતિ ઉપયોગી નિવડે એવાં એવાં જે જે ઉત્તમોત્તમ રહસ્યોનું પોતાને જ્ઞાન થયું તેના બહુ સરળ સ્પષ્ટિકરણ અને વિવેચનરૂપ આ ગ્રંથ ખાસ મનન અને સંગ્રહને પાત્ર છે. સવા ચારસો પૃથ અને સોનેરી નામવાળા પાકા પુઠાના આ પુસ્તકની ક્રીંમત માત્ર રૂપૈયા દોઢ છે. આ પુસ્તક કતો પાસેથી (ડેઝાલું કાલબાદેવી પોરટ, મુંબઈ) અગર “સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય” માંથી મળી શકે છે.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા—“મહારાષ્ટ્ર પ્રદેશમાં છસો વર્ષ પૂર્વે યદ્ય ગયેલા મહાન તત્ત્વ બાલયોગીશ્વર શ્રી “જ્ઞાનેશ્વરી” મહારાજે ભગવદ્ગીતા ઉપર “ભાવાર્થ દીપિકા” નામની જે ઉત્તમ દીકા રચી છે, તેનું જ નામ “જ્ઞાનેશ્વરી” છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ મહારાષ્ટ્રીય (મરાઠી) ભાષામાં ગ્રંથકર્તા તરીકે તેમજ કવિ તરીકે પણ પ્રથમજ હતા. તેઓનું અદ્ભૂત અને જાણુવા યોગ્ય ચરિત્ર આ ગ્રંથ સાથે જુદુંજ આપવામાં આવ્યું છે. મહારાષ્ટ્રીય ભાષાના ગ્રંથોના ઇતિહાસમાં ‘જ્ઞાનેશ્વરી’ જેમ સર્વથી પ્રથમ છે, તેમ યોગ્યતામાં પણ તેનું પદ સર્વથી પ્રથમજ છે. ધર્મગ્રંથ તરીકે, કાવ્યગ્રંથ તરીકે, કે વ્યવહારનીતિના ગ્રંથ તરીકે, ગમે તે દૃષ્ટિથી જુઓ પણ જ્ઞાનેશ્વરીના સિંહાસનને, તેના સર્વોપર પદને, ડોલાવે એવો એક પણ ગ્રંથ એ ભાષામાં જણાશે નહિ. જુદાં જુદાં દર્શનો, વિવિધ ઠળાઓ, ભિન્ન ભિન્ન ધંધાઓ, અને જ્યોતિષશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર,

ભૌતિકશાસ્ત્ર ઇત્યાદિ અનેક બાબતો વિશે એમાં બધાં ત્યાં ઇશ્વારાઓ કરેલા બજારો.”

આ અંથ મરાઠીપરથી ગુજરાતીમાં તૈયાર કરવાનું કાર્ય ડોઢોલી જીલ્લે સુરત નિવાસી રા. રા. રત્નસિંહ દીપસિંહ પરમારે બહુ પ્રયત્ન પ્રકારે કર્યું છે, અને તે પુસ્તકના અંદરના આકર્ષક અને ઉત્તમ સ્વરૂપને અનુરૂપ મોહક સુંદર સ્વરૂપ બહારથી પણ આપવાનું કાર્ય “સસ્તા સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય”ના “મંત્રી” જીએ ધણીજ સારી રીતે પાર પાડ્યું છે. અંથના આરંભમાં ગ્લેઝઝ આર્ટ પેપર ઉપર “यदा यदाहि धर्मस्य” આદિ બાવને સારી રીતે સ્વયંવતુ શ્રી ભગવાનનું સુમનોહર ચિત્ર એ રંગમાં છાપવામાં આવ્યું છે. આખું પુસ્તક સફેદ ગાંઠ છતાં વજનમાં હલકા એવા ઉંચા ‘ફેધરવેટ’ પેપર ઉપર છાપેલું છે. રોયલ અપ્ટ પેજ એવાં લગભગ સવા પાંચસો પૃષ્ઠના સારા મળ્યુન કપડાના બાઈડીંગ અને સોનેરી નામવાળા આ અતિ ઉત્તમ અંથની કીમત ધણીજ સસ્તી અર્થાત્ માત્ર બેજ રૂપેયા રાખવામાં આવી છે. દરેક માણસે આ અંથ ખરીદીને ખાસ વાંચવા જેવો છે.

ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો ગ્રંથ ૧ છો તથા ૨ જો—લેખક, શીશુત શિવપ્રસાદ દલપતરામ પંડિત. પ્રકાશક “સરતુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય” કાઝખાદેવી રોડ, મુંબઈ. બન્ને ગ્રંથો સાંતમે સાંતમે પૃષ્ઠોના લગભગ છે, અને તે દરેકની કાચા પૂઠાવાળી નકલની કીમત એક રૂપેયા અને પાકા પૂઠાવાળી નકલની સવા રૂપેયા કીમત રાખી છે તે ખરેખર બહુ સસ્તી છે. પહેલા અંથમાં પ્રાચિન યુગનાં સવાસો સ્ત્રીરત્નો, સતિઓ, વિદુષિ દેવીઓનાં ચરિત્રો આપેલાં છે. બીજા અંથમાં તેવીજ રીતે મધ્યકાલીન (ઇતિહાસિક) યુગનાં ૧૮૦ સ્ત્રીરત્નોની જીવન રેખાઓ અને ચરિત્રોનું આલેખન કરવામાં આવ્યું છે. લેખકની ભાષા સંસ્કારી અને વિવેચક શક્તિ સારી છે, તથા સ્ત્રી સમાજ તરફનો તેમનો સહુભાવ અને માનરૂચિ ઉંચા પ્રકારનાં હોવાથી તેમને આનંદ સાથે સહુબોધ મળી આધુનિક અવગણાઓ શુભ સંસ્કાર વડે સખગા અને સહવર્તનશીલ બને તેવી રીતે ચરિત્રો લખ્યાં છે. ભાષા સરળ છે અને સ્ત્રી વર્ગના અધિકારને અનુસરતી છે. ગુજરાતી ભાષામાં સ્ત્રી ઉપયોગી ગ્રંથો બહુજ થોડા છે, તેમાં આ ગ્રંથોએ બહુ સારો અને અગત્યનો ઉમેરો કર્યો છે. દરેક કુટુંબની સ્ત્રીઓ તથા બાળાઓએ આ ગ્રંથ અવશ્ય વાંચવો જોઇએ એવી અમારી ભલામણ છે.

જાયુર્વેદ મેં બુદ્ધિ વદાનેકા ઉપાયઃ—મનુષ્યમાં બુદ્ધિ એ એક બડી ઉપયોગી ચીજ છે. બુદ્ધિવડેજ મનુષ્ય સર્વ પશુ, પક્ષી, પ્રાણી આદિના રાગનું પદ પામી શકે છે. કારણ, શારીરિક ખજામાં તો ધણાં પશુ અને પ્રાણીઓ તેનાથી બહુ ચઢીયાતાં હોય છે. સમસ્ત જગતમાં જે જે શોધબોધો અને કારીગીરીઓ જોવામાં આવે છે તે બુદ્ધિનોજ લીક્ષાવિસ્તાર છે. મનુષ્યની ઉત્તમ, સુધારણા, અને સુખનો મોટો આધાર બુદ્ધિ ઉપરજ અવગતીને રહેશે છે. ખડું કઠીએ તો બુદ્ધિમાંજ મનુષ્યનું મનુષ્ય સમાવલું છે. આથી અતિ ઉપયોગી બુદ્ધિને વધારવી કેવી રીતે, કેવા આચાર, વિચાર, વર્તન, અને ખાનપાનથી તથા ઔષધ પ્રયોગથી મળજને સારી રીતે પુટિ મળી બુદ્ધિ ખરાબર ખીલી નીકળે તે સંબંધી આર્યવેદના વિવિધ ગ્રંથોમાં ખગાવેલા ઉપાયો આ પુસ્તકમાં એકત્ર કરવામાં આવ્યા છે. ધણા ધણા વૈદક ગ્રંથોનો ઉડો અભ્યાસ કરી આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં ગ્રંથકર્તાને ધણા પરિશ્રમ વેઠવો પડ્યો હતો. ચરક, સુશ્રુત, વાગ્બટ, શાર્દૂલ, ભાવપ્રકાશ, ચક્રદત્ત આદિ ૪૨ કરતાં પણ વધારે આર્યવેદક ગ્રંથોમાંથી લગભગ દોઢસો ઔષધિ પ્રયોગો શોધી કહાડી મૂળ સંસ્કૃત શ્લોકો અને તેના ઉપર હિંદી ભાષામાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરાંત એક સુચિપત્ર આપવામાં આવ્યું છે, જેમાં બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગોનાં નામ, કયા કયા વૈદક ગ્રંથોમાં

કયા કયા પાનાપર તેનું વર્ણન છાપેલું છે તે પૃષ્ઠાંક, અને આ નવીન રચિત ગ્રંથમાં તે પ્રયોગ કયે સ્થળે આપ્યો છે તે સંબંધી માહિતી આપીને તેની ઉપયોગીતાનો બહુ વધારો કરવામાં આવ્યો છે. ખાસ કરીને વૈદ્યરાજને આ ગ્રંથનો ઉપયોગ કરી મોટો લાભ મેળવશે એમ અમારી ઇચ્છા અને લક્ષ્યમણ છે. આ ગ્રંથના નિર્માતા અને પ્રકાશક આયુર્વેદ પંચાનન વ્યાસ પૂનમચંદ તનસુખ વૈદ્ય (ઈ. ખ્યાવર—૧૯૫૮ના) છે.

આ ઉપરાંત ત્રીચેત્રી ચોપડીઓ અમને મળેલી છે જેનો આભાર સાથે સ્વીકાર કરતાં જ-
ણાવવાનું કે સ્થળ સંકોચને લીધે તે સંબંધી સમાલોચના અને કરી શકતા નથી:—

આર્યપ્રકાશ-મહર્ષિ અંક, લલિત મોહન, ગુરુ દર્શન, શાન્તિકુંજની સુંદરી, શ્રી
સુદોષદેશ, શ્રી સુદ્યવસ્ત્ર, સુવિચારમાળા, વગેરે વગેરે વગેરે.

દેવી ચાહેશ્વરીનો દિગ્વિજય !

(અનુસંધાન અંક ૮ માના પૃષ્ઠ ૩૨૨ થી.)

લેખક—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

બહાલા વાચક જુદાં ! ચાહેશ્વરીએ દિગ્વિજય કેમ કર્યો એ તો આપના જાણવામાં આવ્યું;
પરંતુ તેમના અંગમાં શુભપણે રહેલા ગુણો જાણવા બાકી રહેલા છે તે માટે ધ્યાન આપવા ત-
રહી રહ્યો, જેથી ચાલતો વિષય પૂર્ણતા સાથે જાણવામાં આવે.

ચાહને કેમ ઉગાડે છે, તે કેવી રીતે ઉગે છે અને તેને કેવી રીતે કેળવે છે, એ બધું જા-
ણવું વિશેષ જરૂરનું નથી માટે તે સંબંધી વર્ણનને રૂબરૂ આપી માત્ર તેમના ગુણાનુવાદ ગાવા
એજ ફાયદેમંદ છે.

ચીના લોકો ચાહને ઠંડા ગુણુવાળી માને છે અને વારંવાર પીવાથી શરીરને નિર્બળ બનાવે
છે. એથી કેટલાક ચીનાઓ તો તેની શરદીની અસર બંધ પાડવા પીતી વખત કુંક અને મીઠું
માપીને પીએ છે. ચીનાઓ ચાહનાં પાંદડાંપર ખજાજાનું ગરમ પાણી રેડે છે. અને તેમાં સહેજ
મીઠાશ નાખે છે. આપણા દિલ્હમાં દૂધ ખાંડ નાખી ઉકાળી પીવાય છે. રશિયામાં ચાહની અંદર
લીંબુ ત્રીચોવી પિવામાં આવે છે. જર્મનીમાં કોમળ ચાહ તૈયાર કરી તેમાં રમ કે તજ નાખી
પીવાય છે. મોગલ અને તાતાર ચાહમાં ચર્ચી માંખણ મેળવી પિએ છે.

કેટલાક લોકો (કેળવાયલા અને વગર કેળવાયલા) એવું માને છે કે ચાહ પીવાથી શરીરમાં
ચંચળતા આવે છે, કંઈક મીઠી કેક જેવી ખુમારી આવતાં ખુશમિજાજ બને છે; ગરમાવો આવે
છે, લોહી ખિગાંથી પેદા થતા રોગોને કબાડી દે છે, માથાનો દુખાવો નરમ પાડે છે અને
જૂથ લગાડે છે.

દરેક વસ્તુમાં કુદરતે ગુણ અને દોષ મૂકેલા છે અને તે સમયને અનુસરી ગુણ દોષ માન-
વામાં આવે છે; કેમકે એક સમયમાં સાકર ઘણાજ ફાયદો કરતી હોય તેજ ખીજ સમયમાં સો-
મલની ગરજ સારનાર થઈ પડે છે. એથી માનવાની જરૂર છે કે ચાહમાં પણ એકલા દોષનોજ
સંમ્રદ નહિ થતાં ગુણનો પણ સંચાર હશેજ; તોપણ જેમાં ગુણ ઘણા અને અવગુણ ઓછા તે

વસ્તુ વિશેષ પ્રિય થઈ રહે છે, પણ અવગુણ ધણા અને ગુણ થોડા તો તે વસ્તુ સ્વાભાવિક રીતે ઓછો પ્યાર મેળવી શકે છે.

વિશેષ આશ્ચર્યની વાત તો એજ છે કે ચાહમાં ગુણ થોડા અને અવગુણ ધણા છતાં દરકને પ્યારી થઈ રહી છે એજ એની ચડતી પુન્યાધ અને મોહની છે. અરે! કેટલાક તો એના અવગુણો જાણ્યા છતાં પણ તેનો રંગ છોડતા નથી એવો અધાર પછોડો ઝોડાડી દેવી ચાહેશ્વરી પોતાના પંડામાં સપડાવે છે.

અમે તો માનીએ છિયે કે ચાહદેવી, દગાખોર, વિશ્વાસઘાતી, ચારમાર છે ! ચાહદેવી, શક્તિ, વીરતા, ધૈર્ય, વીર્ય, અને જ્ઞાનતંતુઓનું બળ નાશ કરનાર છે ! ચાહદેવી, દેશમાં દારિદ્ર્ય વધારનાર, દેશિયોના શરીરની પાયમાલી કરનાર, જહરાને વિચિત્ર સ્થિતિવંત બનાવનાર અને ઊંધને અવળી ગતિ આપનાર છે ! દેવી ચાહેશ્વરી, હુનિયાનું હિત હણનાર, ખ્વારી કરનાર, જીવન ધન હરનાર અને ભેજને નબળું કરનાર છે ! વિશેષ કહીએ તો ચાહ, લોહીના લુસ્સાને દબાવે છે, ધાત ફાડી નાંખે છે, ભૂખને મંદ કરે છે, પોતાના કેદને તાબે બનાવે છે અને સુસ્તી તથા બેચેનીની લેર ફરાવે છે.

ચાહમાં રંગ આવવા, ખુમારીદાર બનાવવા અને ખપતી વધારે થવા બીજી ચીજોનો ભેગ કરવામાં આવે છે અને ઝેરી પદાર્થો કે જે ચરીરને મનને નુકશાન પહોંચાડનાર છે તે મેળવી દેવામાં આવે છે. એવા પદાર્થોના સયોગથી ચાહ પીનારને છૂપું નુકશાન થવાનું કરે છે; પણ જોવામાં જલ્દીથી આવતું નથી. જેથી પીનાર તેના રંગથી નારાજ થતો નથી. હમેશાં જે થોડે થોડે બે માણુમ જેવું જોવાયું થતું હોય, વેહેરાતું હોય, સરાતું હોય કે ધસાતું હોય તે નજરે ચડી આવતું નથી. એજ નિયમ પ્રમાણે ચાહ, દગાખોર દોસ્તની પેઠે પ્રથમ પોતાનો પતંગીઓ રંગ પણ સળક મોહકપણું બતાવી ઉમંગમાં રાખે છે અને પછી રહેતે રહેતે પોતાના પંડામાં મતુષ્ય પૂર્ણપણે સપડાયાથી સર્વેસવ હરી લઈ સંસારમાં નકામા કરી મૂકી મરણ કુવામાં હડસેલી દે છે. ચાહ વિશ્વાસઘાતી છે જેથી પોતાના પર વિશ્વાસ રાખી પીનારનેજ પોતે પાયમાલી સાથ ભેટાડી દે છે અને એની જે ચારી કરે તેનીજ તે ખ્વારી કરે છે.

એકવાર માની લઇયે કે ચાહ પીવાના રોખથી ગુણ છે; તોપણ માનવાની જરૂર છે કે અરીછી હમેશાં અરીછુ ખાય છે જેથી અરીછુ દસ્ત બંધ કરનાર હોવા છતાં તેને દસ્તની બિમારી લાગુ થાય તો તે બીજા દવાઓનું ચરણુ ખોળે છે; કેમકે તે અરીછુ હમેશાં ખાવાથી બોરાકરૂપ થઈ રહે છે જેથી તેના ગુણો તેને કશી અસર કરી શકતા નથી. બન્ને આપણો સંબંધી મિત્ર હોય તોપણ તેને ત્યાં હમેશાં જવાથી પ્યાર-માન-મરતબામાં વધારો ન થતાં ઘટાડો થવા પામે છે. અતિ પરિચય એ કેટલીક વેળા દોષનું જ કારણ થઈ પડે છે, એવીજ રીતે કદાચ ટેકદાર ચાહમાં ગુણ રહેલા હશે; તોપણ હમેશાં અને વારંવાર પીવાથી તે બોરાકરૂપ થઈ રહેતાં તેના ગુણની કશી અસર આપી શકેજ નહિ. કોઈ કોઈ વખતે ચરદી ઉઠાડવા કે કદનો જલ્દી ઓછો કરવા અગર પરસેવો લાવવા ચાહ પીવાની જરૂર જણાય તો તે વખતેજ તેનો આપધ રૂપે જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કદાચ તેના ફાયદા વાચકા વગર હાનરી આપી શકે. નહિ કે મરજી મુજબ ઉઠાડી ખાંડ દૂધ વગેરેનો પ્રમાણ રહિત ઉપયોગ કરી જ્યારે ત્યારે પીવાથી કિંચિત પણ ગુણ મળી શકે !

ચાહમાં પાણીના ૫ ભાગ, સ્ટાર્ચ અને ગુંદના ૨૭ ભાગ, ચર્ચાના ૩ ભાગ, ઝડપુટના ૨૦ થી ૨૫ ભાગ, ટેનિક એસિડના ૧૫ ભાગ, છાલના ૨૦ ભાગ અને આચના ૫ ભાગ રહેલા છે. આ શિવાય સ્ટાર્ચ, ગુંદ, લોહ, અને મેગ્નેશિયમ એ ધાતુઓ પણ ગ્રુમ રૂપે રહેલ છે.

ચાહ જુદા જુદા પ્રદેશમાં પેદા થતી હોવાથી અને જુદી જુદી ક્રિયાઓનો સંસ્કાર થવાથી તેનાં ધર્મો કામો પડ્યાં છે. હમેશાં પ્રપંચ જાળમાં દ્રસાવનારનાં નામો ધર્મોજી હોય છે. બહુરૂપીની પેઠે જુદા જુદા વેધમાં જુદા જુદા નામથી રંગ લગાવી પોતાનો મનલબ્ધ પાર પાડવામાં તત્પર રહેનાર ચાહ બહુરૂપી અને બહુનામી છે.

કેટલાક ચાહ બનાવનાર હોટલોવાળા ચાહમાં કુલીજન પોષના ડોઝ વગેરે ટેસ આપનારી અને કેટલાક લાવનારી ચીજો વાપરે છે, જેથી તેમની આદર્શ વધે છે પણ તેઓની કરણીથી પીનારાઓની ગ્રુમ રીતે લાંબા વખતે પાપમાલી થાય છે; તોપણ હાય! ચાહ પીવાની ચાહ થાય છે ને જિંદગી જોખમમાં નખાય છે!

હોટલોમાં સ્વચ્છતા-પવિત્રતા-ધર્મ-કે આરોગ્યતાના નિયમો બિલકુલ સચવાતા નથી જેથી ધર્મભ્રષ્ટ થનાં કર્મભ્રષ્ટ ચોપે-હડી વળગતા સાંસર્ગિક રોગો એક પીળને લાગુ થઈ મરણના પ્રભાશ્વમાં ઉમેરો થવાનો માર્ગ પુરસ્કૃત મૂકાય છે. મારેજ દગાખોર દિગ્વિજયી ચાહ સંબંધમાં એટલુંજ છેવટ કહું છું કે—

છોડી ચાહની ચાહના, દૂધ પિયો દરરોજ;

ધાતુ બળ પ્રુષ્ઠિ અને, મહે અધિક સુખ મોજ!

અસ્તુ!



મિતાહાર એટલે શું? તેનો ખુલાસો.

લેખક:—રા. રા. અમૃતલાલ સુન્દરજી પંડિયાર.

બંધુઓ? મિતાહાર એટલે યોરું ખાવું એટલોજ એનો અર્થ નથી. એ તો સાધારણ અર્થ છે, પણ એના વિશેષ અર્થમાં તો ઘણીજે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. જેમકે, મિતાહારપણું એટલે યોરું ખાવું, મિતાહાર એટલે હલકો ખોરાક ખાવો, મિતાહારપણું એટલે નિયમસર ખાવું, મિતાહારપણું એટલે પોતાની જાત મહેનતથી મેળવેલું ખાવું, મિતાહારપણું એટલે નીનિથી કમા-એલું ખાવું, મિતાહારપણું એટલે પોતાના બંધુઓનો ભાગ આપ્યા પછી જે બચેલું હોય તે ખાવું, મિતાહારપણું એટલે પોતાની દરજ્જે બગળા પછી તેની મહેનતના ઈનામ તરિકે જે ખાવામાં આવે તે, મિતાહારપણું એટલે ચોખ્ખે ચોખ્ખા જૂખ લાગે ત્યારે ખાવું તે, મિતાહારપણું એટલે પોતાની જરૂરમિના પ્રમાણમાં ખાવું તે, મિતાહારપણું એટલે પોતાના અંતઃકરણના વિચારથી વિરહ ન હોય તેવો ખોરાક ખાવો તે, મિતાહારપણું એટલે પોતાના શરીરને માફક આવે અને મન બુદ્ધિને કાયદો કરે તેવો ખોરાક ખાવો તે, અને મિતાહારપણું એટલે જે પ્રભુને અર્પણ કરેલું હોય અને પ્રભુને હાજર નાજર જણાવે આત્માની ઉન્નતિ થાય તેવી રીતે વિધિસર ખાવામાં આવે તે. આવા આવા ઘણા પ્રકારો મળીને દેશકાળ પ્રમાણે અને પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે તથા ભગવદ્દર્શના પ્રમાણે જે ખાવા પીવાનું થાય તે લઘ્વાત્તી એટલે કે મિતાહાર કહેવાય છે, અને બ્યારે એટલું

બધું ધ્યાન આપીને એ બાબત સિદ્ધ કરીએ ત્યારે તેમાંથી બ્રહ્મને પામી શકાય છે. માટે આપણે સૌ ભાઈ બહેનોએ ખાવા પીવાની બાબતમાં બની શકે તેટલા આવા ઉત્તમ નિયમો પાળવાની કોશિશ કરવી જોઈએ અને બની શકે. એટલા મિતાહારી થવું જોઈએ.

આપણે મિતાહારી રહી શકતા નથી તેનાં કારણો.

બંધુઓ ! આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે મિતાહારમાં બહુ ફાયદા છે અને આપણે સૌએ મિતાહારી થવું જોઈએ, છતાં પણ આપણે મિતાહારી થઈ શકતા નથી એનાં કારણો તમે જાણો છો ? એ જાણવા જેવાં છે. એ માટે કહું છું કે:—

૧. છેક જાળપણથીજ આપણને વધારે ખાઈ લેવાની ટેવ પડી ગયેલી છે.

૨. આપણે એમ સમજ્યા કરીએ છીએ કે, વધારે ખાવાથી શરીરમાં વધારે શક્તિ રહે છે તેથી ખાસ ચાહીને આપણે વધારે ખાઈએ છીએ.

૩. કેટલીક સ્ત્રીઓ ધણી મુદતે મળે છે, તેથી તે આપણે ચાહીને વધારે ખાઈ લઈએ છીએ.

૪. કેટલીક સ્ત્રીઓ આપણને ખાસ વહાલી હોય છે તેથી તે વધારે ખાઈ જઈએ છીએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીઓને કોઈ કોઈ વખત બહુ સારો સ્વાદ અનેશો હોય છે, તેથી તે સ્ત્રીઓ દાખી દાખીને ખાઈ જઈએ છીએ.

૬. ધણી વખત ખીજાઓના આગ્રહને ખાતર આપણે વધારે ખાઈએ છીએ.

૭. કોઈ કોઈ વખત મોડું જમવાનું થાય ત્યારે વધારે ટાઈમ ચર્ચ જવાથી બહુ ભૂખ લાગી જઈ છે, એમ માની લઈને આપણે વધારે ખાઈએ છીએ.

૮. કોઈ કોઈ વખત વહેલું જમવું પડે ત્યારે પાછી જલદી ભૂખ ન લાગી જાય તો સારું એમ ધારીને આપણે વધારે ખાઈએ છીએ.

૯. કેટલીક વસ્તુઓ બહુ પુષ્ટિકારક છે એમ સમજીને ખાસ ચાહીને તે વધારે ખાઈએ છીએ.

૧૦. કેટલીક વસ્તુઓને માટે આપણે એમ સમજીએ છીએ કે આ વસ્તુ વધારે ખાઈ જવાય તો પણ નુકશાન નહિ કરે તેથી તે વધારે ખાઈએ છીએ.

૧૧. કેટલીક વસ્તુ બહુ સારી અને સસ્તી હોય છે તેથી તે આપણે વધારે ખાઈ જઈએ છીએ.

૧૨. કેટલીક વસ્તુ આપણી પાસે જરાક વધારે હોય તો પણ તે કોઈને આપી દેવાનું કે નાંખી દેવાનું મન થતું નથી, તેથી તાણી તોડીને આપણે વધારે ખાઈ જઈએ છીએ.

૧૩. જ્યારે ખાવા બેસીએ ત્યારે ચોક્કસ વધારે ખાઈ જઈએ ત્યાં સુધી એજ વખતે ધણું કરીને બધા માણસોને એવું જાન રહેતું નથી કે અમે વધારે ખાઈએ છીએ તેથી વધારે ખાઈ લેવાય છે.

૧૪. આપણા કરતાં જે વધારે ખાતાં હોય તેની સાથે આપણે આપણા ખાવાની સરખામણી કર્યા કરીએ છીએ, તેથી આપણે જોરાક આપણને ચોડા લાગે છે, એટલે વધારે ખાવાના ઉપાયો કર્યા કરીએ છીએ.

૧૫. અમુક રોગને લીધે અથવા અમુક કારણોને લીધે અમે જરાબર ખાઈ શકતા નથી, એમ ધણા માણસોના મનમાં બેઠેમ બરાઈ ગયેલો હોય છે, તેથી તેઓ વધારે ખાવાના ઉપાયો આપ્યા કરે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકપમૃત પૂર્ણકુમ્ભં પાતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંધમ્ ॥

વન્દેરવિંદનપત્રં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જોમતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૫ સુ.]

જાન્યુઆરી ૧૯૧૨.

[અંક ૧ લો.

નવીન વર્ષે “ધન્વન્તરિ” ની સ્તુતી.

(લેખક:—તિલકચંદ તામચંદ વૈધ.)

દોહરો.

પ્રથમ વર્ષ પ્રભાતમાં, ધનવન્તરી મહારાજ;

ઉદય થયો જિહ્વાચળે, ફળે મનોરથ આજ.

૧.

“જાને વારી” જાઉં છું, તુમ પર હું તણુ વાર;

પહેલી તારીખથી સને, ઓગણીસેને આર.

૨.

સુદિત પ્રકુલિત મન થયાં, દેખી અંદ્ર પ્રકાશ;

અંદ્રવાસરે આસરે, પૂરે પ્રભુ મન આશ.

૩.

ધીમંતા ધનવન્તરી, વાંચે છે ધનવંત;

ધન ઘડી દહાડો આજનો, ધનવન્તરી ધીમંત.

૪.

પ્રાર્થના.

(હરિગીત.)

હે ઇશ તું જગદીશ તું, સંકાર તું આધાર તું,

ચરઅચર જગકરતાર તું, સુખકૃપ સરજનહાર તું;

અંધ્રહ તું સર્વજ્ઞ તું, શક્તિથી જગરણના કરી,
આ વર્ષમાં ઉત્કર્ષ દેજો, સખળ-ખળ ધનવંતરી.

૫.

સૂચના.

જેને જગત દુઃખરૂપ થયે, તનમન વિષે પીડા દીધે;
આથી અને બ્યાધી ઉપાધીની બળે અગની હીધે;
ક્ષણ ક્ષણ મરણના ભય થકી, મન ક્ષોભ પામે ફરી ફરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી.

૬.

બ્યાધી વિપત્તિમાં ફસાઈ, દુઃખ જે જન ભોગવે;
વીર્ય ઓજસ હીન જળ વિષુ, મિન સમ દુઃખ ભોગવે;
તે દુઃખ ટળવા સુખ મળવા, હોય ધ્રુષ્ટા જરી જરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી.

૭.

જીલ્લા તણા સ્વાદે કરી, કચરો ભરેલો જેહમાં;
ખગડે વધુ તન ભાંન ભુલે, ગદ જણાયે દેહમાં;
ગદ કષ્ટથી આરોગ્યની, ધ્રુષ્ટા કદાપી મન ખરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી.

૮.

તિલક ચંદન છાપ ધારી, પણ નકારી આલથી;
તિલકચંદ ન છોડવે બહુ, કષ્ટ દુઃખની માળથી;
તિલકચંદ પ્રમાદ છાંડી, પીયુષ પીવો ભરી ભરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી.

૯.

The Eye.

It is one of the prerogatives of man to have eyes. Many living creatures have none. The eyes which others—for example, the star-fishes—have, are mere sensitive points, dimly conscious of light and darkness, but not perceiving colours or distinguishing forms. The eyes of flies† are hard horny lanterns, which cannot be moved about like our restless eyes, but look always in the same direction; whilst spiders, having many more things to look after than one pair of such lanterns will suffice for, have eyes stuck all over their heads, and can watch a trapped gnat with one eye, and peer through a hole in their webs through another.

† A fly's eye is composed of a great number of little eyes, so placed as to look in many different directions. In each of a fly's eyes there are four thousand of these smaller eyes!

We are much better provided for than any of these creatures, although we have but two small orbs to see with. Think, first, how beautiful the human eye is, excelling in beauty the eye of every creature. The eyes of many of the lower animals are doubtless very beautiful. You must have admired the bold, fierce, bright eye of the eagle; the large, gentle, brown eye of the ox; the treacherous green eye of the cat, waxing and waning like the moon, as the sun shines upon it or deserts it; the pert eye of the sparrow; the sly eye of the fox; the peering little bead of black enamel in the mouse's head; the gem-like eye which redeems the toad from ugliness; and the intelligent affectionate expression which looks out from the human-like eye of the horse and the dog.

There are these and the eyes of many other animals full of beauty; there are none, indeed, which are not beautiful; but there is a glory which excelleth in the eye of man. We realize this fully only when we gaze into the faces of those we love. It is their eyes we look at when we are near them, and recall when we are far away. The face is a blank without the eye; and the eye seems to concentrate every feature in itself. It is the eye that smiles, not the lips; it is the eye that listens, not the ear; it that frowns, not the brow; it that mourns, not the voice. Every sense and every faculty seems to flow towards it, and find expression through it—nay, to be lost in it: for all must at times have felt as if the eye of another were not his; but he; as if it had not merely a life, but also a personality of its own; as if it were not only a living thing but also a thinking being.

But apart from this source of beauty, in which man's eye must excel that of all other creatures as much as his spirit excels in endowments theirs; it is in itself, even when life has departed from it, and the soul no longer looks through its window, a beautiful and a very wonderful thing. Its beauty is, perhaps, most apparent in the eye of an infant, which, if you please, we shall suppose not dead, but only asleep with its eyes wide open. How large and round they are! how pure and pearly the white is, with but one blue vein or two marbling its surface; how beautiful the rainbow-ring, opening its mottled circle wide to the light!

How sharply defined the pupil,* so black and yet so clear that you look into it as into some deep, dark well, and see a little face look back at you, which you forget is your own, whilst you rejoice that the days are not yet come for those infant eyes when "they that look out of the windows shall be darkened"! And then the soft pink curtains which we call eyelids, with their long silken fringes of eyelashes, and unshed tears bathing and brightening all! How exquisite the whole! How precious in the sight of God must those little orbs be, when he has bestowed upon them so much beauty!

But apart altogether from that beauty, which delights the painter, the human eye is a wondrous construction. Let us glance for a moment at its wonderfulness.

It is essentially a hollow globe, or small spherical chamber. There is no human chamber like it in form, unless we include among human dwelling places the great hollow balls which surmount the Cathedral or Basilica Domes of St. Peter's and St. Paul's.

The eye is such a ball. The larger part of it, which we do not see when we look in each other's faces, forms the white of the eye, and consists of a strong, thick, tough membrane, something like parchment, but more pliable. This forms the outer wall, as it were, of the chamber of the eye. It may be compared to the cup of an acorn; or to a still more familiar thing, an egg-cup; or to a round wine-glass with a narrow stem. It is strong, so that it can not easily be injured; thick, so that light cannot pass through it; and round, so that it can be moved about in every direction, and let us see much better on all sides with a single pair of eyes than the spider can with its host of them.

In the front of the eye is a clear, transparent window,§ exactly like the glass of a watch. If you look at a face sideways you see it projecting with a bent surface like a bow-window, and may observe its perfect transparency. The eyelids, which I formerly described as cur-

*The pupil is the dark spot in the centre of the eye. So called from the "little face" which you see in it whenever you examine it (Lat. *pupillus*, a little boy.)

§Called the *cornea*, being tough and horn-like. (Lat. *cornu*, horn.)

tains, may perhaps be better compared to a pair of outside shutters for this window, which are put up when we go to sleep, and taken down when we awake.

But these shutters are not useless or merely ornamental, during the day. Every moment they are rising and falling; or, as we say, winking. We do this so unceasingly, that we forget that we do it at all. But the object of this unconscious winking is a very important one. An outside window soon gets soiled and dirty; and a careful shop-keeper cleans his windows every morning. But our eye-windows must never have so much as a speck or spot upon them; and the winking eyelid is the busy apprentice who, not once a day, but all the day, keeps the living glass clean: so that, after all, we are nearly as well off as the fishes, who bathe their eyes and wash their faces every moment.

Behind this ever-clean window, and at some distance from it, hangs that beautiful circular curtain which forms the coloured part of the eye, and in the centre of which is the pupil. It is named the iris, which is only another name for the rainbow; for though we speak of eyes as simply blue, or gray, or black, because they have one prevailing tint, we cannot fail to notice that the ring of the eye is always variously mottled, and flecked or streaked with colours as the rainbow is.

This rainbow curtain, or iris, answers the same purpose which a Venetian blind does. Like it, it can be opened and closed at intervals; and like it, it never is closed altogether. But it is a much more wonderful piece of mechanism than a Venetian blind, and it opens and closes in a different way.

There is nothing this iris so much resembles, both in shape and in mode of action, as that much-loved flower the daisy. The name signifies literally day's eye; a flower which opens its eye to the day, or when the day dawns. Shakespeare, who saw all analogies, referring to the similar action of the marigold, in the morning song in *Cymbeline*, tells how

"Winking Mary-buds begin
To ope their golden eyes."

The daisy and the iris agree in this, that their opening and closing are determined by their exposure to light or darkness: but they differ in this, that the daisy opens widest when the sun is at its height, and shuts altogether when the sun goes down; whilst the iris opens widest in utter darkness, and closes so as to make the pupil a mere black point when sunshine falls upon it.

If we wish to observe this in our own eyes, we need only close them for a little while before a looking-glass, so that the dropped eyelids may shut out the day; when, like shy night-birds, the living circles will stretch outwards; and the pupil of the eye like a hole which the sun is melting in the ice, will quickly widen into a deep clear pool. If now we open our eyes, we see the rainbow-rings contract* as the light falls upon them, and the dark pupil rapidly narrow, like the well-head of a spring almost sealed by the frost.

But probably all have seen the movement I am describing in the eyes of a cat, where the change is more conspicuous than in our own eyes; and have noticed the broad iris spread out in twilight, till the look, usually so suspicious, softened into a mild glance; whilst when pussy is basking in the sun, as she dearly loves to do, she shows between her frequent winkings only a narrow slit for a pupil, like the chink of a shutter or the space between the spars of a lattice-blind.

The endless motions of this living curtain, which, like the un-resting sea is ever changing its aspect, have for their object the regulation of the flow of light into the eye. When the permitted number of rays have passed through the guarded entrance, or pupil, they traverse certain crystal-like structures, which are now to be described.

Behind the iris is a lens, as opticians call it, or magnifying glass. We are most familiar with this portion of the eye as it occurs in fishes, looking in the recently-caught creature like a small ball of glass, and changing into what resembles a ball of chalk, when the

* This explains also why, if we pass suddenly from a light room into a dark one, we are at first blinded completely, but by-and-by begin to distinguish objects around us. We pause for a moment till the iris has adapted itself to the amount of light in the room. Similarly if we return suddenly to the light room, we are bewildered by the amount of light which the enlarged pupil admits, and do not feel comfortable till the iris has again contracted itself.

fish is boiled. This lens is enclosed in a transparent covering, which is so united at its edges to the walls of the eye that it stretches like a piece of crystal between them; and in front of it, filling the space dividing the lens from the watch-glass-like window, is a clear, transparent liquid, like water, in which the iris floats.

Further; the lens is set like the jewel-stone of a ring in what looks, when seen detached, like a larger sphere of crystal; but which in reality is a translucent liquid contained in an equally translucent membrane; so that the greater part of the eye is occupied with fluid; and the chamber, after all, which it most resembles is that of a diving-bell full of water.

Lastly; all the back part of the eye has spread over its inside surface, first a thin white membrane (the "*retina*"), resembling cambric or tissue paper, and behind that a dark curtain (the "*choroid*"); so that it resembles a room with black cloth hung next to the wall, and a white muslin curtain spread over the cloth. The latter curtain or retina, seen alone, is like a flower cup, such as that of a white lily; and like it ends in a stem which anatomists name the optic nerve. The stem in its turn, after passing through the black curtain, is planted in the brain, and is in living connection with it.

Altogether, then our eye is a chamber shaped like a globe having one large window provided with shutters outside, and with a self-adjusting blind within. For the rest it is filled with a glassy liquid, and has two wall papers, or curtains, one white and the other black.

How small this eye-chamber is we all know; but it is large enough. A single tent sufficed to lodge Napoleon; and Nelson guided the fleets of England from one little cabin. And so it is with the eye: it is set apart for the reception of one guest, whose name is Light, but also Legion; and as the privileged entrant counsels, the great arms and limbs of the body are set in motion.

Within our eyes, at every instant, a picture of the outer world is painted by the pencil of the Sun, on the white curtain at the back of the eye; and when it has impressed us for a moment, the black curtain absorbs and blots out the picture, and the sun paints a new

Face to face we shall never meet this visible world, or gaze eye to eye upon it. We know only its picture, and cannot tell whether that is faithful or not; but it cannot be altogether faithless, and we must accept it, as we do the transmitted portraits of relatives we have never seen, or the sculptured heads of men who died ages before us. On those we gaze, not distrusting them, yet not altogether confiding in them; and we must treat the outward world in the same way. What a strange interest that attaches to that little darkened chamber of the eye! Into it the sun and the stars, the earth and the ocean, the glory and the terror of the universe, enter upon the wings of light, and demand audience of the soul. And from its mysterious abiding place the soul comes forth, and in twilight they commune together. No one but He who made them can gaze upon the unveiled majesty of created things. We could not look upon them and live; and therefore it is that here we see all things.



"through [or rather in] a glass darkly," and are permitted only to gaze upon their shadows in one small, dimly-lighted chamber...

The eye so triumphs over space, that it traverses in a moment the boundless ocean which stretches beyond our atmosphere, and takes home to itself stars which are millions of miles away; and so far is it from being fatigued by its flight, that, as the wise king* said, "It is not satisfied with seeing." Our only physical conception of limitless Infinity is derived from the longing of the eye to see further than the furthest star.

And its empire over time is scarcely less bounded. The future it cannot pierce; but our eyes are never lifted to the midnight heavens, without being visited by light which left the stars from which it comes untold centuries ago; and suns which had burned out, aconst before Adam was created, are shown to us as the blazing orbs which they were in those immeasurably distant ages, by beams which have survived their source through all that time.

How far we can thus glance backwards along a ray of light, and literally gaze into the deepest recesses of time, we do not know; and as little can we tell how many ages will elapse after our sun's torch is quenched, before he shall be numbered among lost stars by dwellers in the sun most distant from us; yet assuredly it is through the eye that we acquire our most vivid conception of what Eternity, in the sense of unbeginning and unending time, may mean.

—George Wilson.

નવીન વર્ષારંભે તંત્રી તરફના જે ખોલ.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાવડે ધન્ય-તરિ માસિકનું ચોથું વર્ષ પુરૂ થયું છે ને આ અંકથી પાંચમા વર્ષનો આરંભ થાય છે. માસિકના કેટલાક આદેશો અમને માસિકમાં ઘણાં પાનાં અનેક જાનનાં અનેક રોગનાં ઓપડોથી ભરવા લાગે છે. ખીંછ બાવુએ ઘણા આદેશો લખે છે કે દવા-ઓનું અને દીર્ઘકાળથી સેવન કરીએ છીએ છતાં અમારી પ્રકૃતિ નિરોગી થઈ નથી. સગ્ગત માહા-રોગો! સાંધનકાળમાં દવાનો પવન પુરસ્કોચથી યુરોપ, આફ્રિકા, અમેરિકા ને એશિયા ખંડમાં વાવા લાગ્યો છે. યુરોપ અમેરિકા વિગેરે સ્થળોથી નવીન શોધની દવાઓની નાદેરાતો અને તેના નમુ-નાઓ પણ અમારા તરફ આવે છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ જાનની જે દવાઓ બહાર પડે છે, તેમાં

*Solomon. †Incomprehensible periods of time,

કેટલીક દવાઓ તો ધણું સખ્ત ઝહેરવાળી અનેક દવાઓની રોગવણુથી અનેલી હોય છે, અને આવા હળાહળ વિષોવાળા કેટલી દવાઓના અપભ્રંશ મનુષ્ય જાત અને પ્રાણીઓ ઉપર અજમાવી પછી તેને પેટ'ટ દવા કરી જાહેર કરવામાં આવે છે. સારી પ્રકૃતમાં જે એરો શરીરને નુકસાન કર્યા વિના રહેતાં નથી, તેવાં એરો માદા અને બળશક્તિ ધરાવતા મનુષ્યને કેવી રીતે ક્ષાયદો કરશે, તેના બરાબર પણ વિચાર કરવામાં આવતો હોય તેમ જણાતું નથી. આવી દવાઓનો શરીરમાં પ્રવેશ થયા પછી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિને એવાં એરો શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાને આત્મનું શ્રમ પડે છે. જે પદાર્થો શરીરને પોષણ આપનાર છે તેજ પદાર્થોમાંથી રસ ઉત્પન્ન થઈ તેમાંથી કોહી બને છે; તે સિવાયના બીજા પદાર્થો શરીરને ક્યારેય હોય છે અને તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિને નિરંતર શ્રમ કરવો પડે છે તે વખતે શરીરમાં કંઈકે હુંશીયારી જણાય છે તેને કોહી સ્ત્રીમુલન્ટ દવાઓ સમજે છે. પરંતુ આવી દવાઓનું દીર્ઘકાળ સેવન કરવાથી શરીર પ્રકૃતિક્ષીણ થતી જાય છે. અને શરીરના અવયવો પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ બજાવી શકતા નથી. કેટલાક પ્રસંગે જો દવા લીધા વગર રોગને અટકાવી શકતો ન હોય અથવા દવા લેવાની ખાસ જરૂર હોય તો નિરવિકારી વનસ્પતિ દવાઓ અને બરોડો લેવી જોઈએ. પરંતુ હળાહળ વિષવાળી પેટ'ટ અથવા વિલાયતી દવાઓ લેવી એ કોઈ પણ રીતે સુરક્ષીત છે એમ અમને લાગતું નથી. દવાના સેવનથી કદી પણ આરોગ્ય સાચવી શકાતું નથી. નિરોગ અને નિરાશય શરીર ગ્રાપવા માટે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાની જરૂર છે. આ વાતની આખીતીને માટે ધણા ગ્રંથ કે દવાની કે ધણાં શાસ્ત્રો લેવાની જરૂર નથી. જો દવાઓથી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાતું હોય તો ડોક્ટરો અને વૈદો ધણી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે. પરંતુ જન્મ મરણના જે આકાશ યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડના બહાર પડેલા છે તે ઉપરથી જણાય છે કે ડોક્ટરોમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા ધણાજ થોડા છે. આવું પરિણામ આવવાનું કારણ શું તેનો વિચાર કરીએ. કોલેરાના રાઈમમાં ધણા ડોક્ટરો કોલેરા લાગુ ન પડે માટે દરરોજ સંસ્કૃતિક એસીડ ડાઈલ્યુટ અને બીજી દવાઓ લે છે, તાવની મોસમમાં ક્વિનાઈન પીલ્સ દરરોજ લે છે, પ્લેગના રાઈમમાં પ્લેગ મોલ્યુસ્કનનાં થોડાં દીપાં લે છે. એટલે જાણે આવી દવાઓજ રોગને અટકાવતી હોય તેવી તેમની સમજ થયેલી હોય છે. આવી રીતે દવાઓ લેવાથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી જાય છે ને એકાદ વખતે રોગના પંજામાં સપડાય જવાથી મરણ નીપજે છે.

આ માસિકના તંત્રીનો જન્મ સંવત ૧૯૧૦ ના પોસ માસની પ્રતિપદાને દિવસે થયો હતો. મારી વય વર્ષ ૫૯ ની હાલ યથા છે. લગભગ ત્રીસ વર્ષ ઉપરાંતથી વૈદકના ધધાનો મને અનુભવ છે. નામદાર ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યની નોકરીમાં હું પંદર વર્ષની ઉમરે દાખલ થયો હતો. સંવત ૧૯૩૧ ની સાલમાં હું બ્યારે દહેગામ દીવાની કોર્ટમાં સિરસ્તેદારની જગ્યા ઉપર હતો તે વખતે મને આઠ દસ દિવસ તાવ આવ્યો હતો, જે વખતે મારી ઉમર એકત્રીસ વર્ષની હતી. લગભગ ૩૭ વર્ષમાં તાવની કે બીજી કોઈ જાનની બીમારી મેં ભોગવી નથી. તેમજ હું આઈ રોજનું કામ કરવાને અશક્ત પણ થયો નથી. માઈ શરીર નીરાગી રાખવાને માટે હું કોઈ દવાનું સેવન કરતો નથી. મેં સંવત ૧૯૩૦ ની સાલથી રાખેલી નૈઋત્યોષ્ઠીપરથી પણ ખાત્રી થયા વિના રહે તેમ નથી. કોઈ પણ વખતે મને જો આગળુક જવર આવ્યો હશે તો એક બે દિવસ થોડીવાર રહી જતી ગયો હશે. મારાં દાંત અને દાદો હજી કાપ્યો છતાં કંઈય વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરની ચામડી ઉપર દર-ચક્ષી પડી નથી. મેં શોર્ટ આઈટીનાં ચરમાં કોઈ પણ વખત પડેલું નથી. તેમજ લખવા વાંચવા સિવાય કંઈ અરખાનો ઉપયોગ કરતો નથી. માઈ શરીર સુદૃઢ અને નીરાગી છે. હું દરરોજ ઓછામાં ઓછા સોળ

સત્તર કલાક કામ કરું છું, છતાં મને કંટાળો આવતો નથી. રાત્રિએ મને ધાઠ નિદ્રા આવે છે, સવારમાં સાડા ચાર પાંચ વાગે ઉઠું છું. ઉઠતા બરાબર હું કેટલીક જાનની કસરત કરું છું. કસરતને લીધે ખોરાકનું સાત્ર પાચન થાય છે અને દસ્તની ખીલકુલ કષ્ટજન્ય રહેતી નથી. તે પછી ધનવન્તરિ માસિકના પહેલા બીજા વર્ષમાં જ્ઞાન કરવાનો જે વિધિ મેં લખેલો છે તે પ્રમાણે યથાવિધિ સ્નાન કરું છું. તે પછી નિત્યકર્મ અને ધંધાના કામમાં જોડાઉં છું. લગભગ વીસમાસથી હું આંત્ર કાચું અન્ન અને ફળો લેઉં છું. કાચા ઘઉં મકાઈ જેવા પદાર્થ પણ ખાધેલા પચી જાય છે. ઘણા માણસને પોતાનું શરીર બોગમરૂપ અને પીડા રૂપ લાગે છે. છતાં સૂર્યોદય પહેલાં કરેલી કસરત અને જ્ઞાનથી મારા મનને તે શરીરને જે આનંદ લાગે છે તે વાંચક વર્ગને બતાવવા મને શબ્દો જડતા નથી. હયારામ કવિએ કહ્યું છે કે:—

“ મુંજે સાકર ખાધીરે, મુંગાને તો રવખ ચયું;
સર્વે મન જલ્લેરે, ખીજને ન જાય કહ્યું.”

એ પ્રમાણે મને જે આનંદ થાય છે તે હું દર્શાવી શકતો નથી. પાંત્રીસ વાલીસ વર્ષના યુવાન માણસોના પહેલા દાંત જોઈ મને તેમણે કરેલી ભૂલ માટે એકદમ વિચાર આવ્યા વિના રહેતો નથી. નાના બાળકોને શારેસાધરિનાં ચરમાં પહેરેલાં જોઈ મને અનેક વિચારો પ્રગટે છે. બાળકો અને યુવાન માણસોને વારંવાર તમાકુની ખીડીઓ કે સિગારેટ પીનાં અને રેલવે ગાડીના ઈંજન માફક ધુમાડા કાઢતાં જોઈ મને તેમના માટે દયાની લાગણી થયા સિવાય રહેતી નથી. કારણ શ્વાસનળિકાને તેમણે પાકરાળાનું ધુમાડીયુંજ બનાવેલું હોય છે. શરીર રૂપી પરમાત્માના દિવ્ય મંદિરમાં મલીન ગંધાતા અને અમશ પદાર્થ ભરી એ મંદિરને મનુષ્ય જાન શા માટે અપવિત્ર બનાવે છે તે સમજાતું નથી. હદ કરતાં જલ્દે ખોરાક દંત્રી દંત્રી ભરવાથી તેનાથી આવતા ઓટકાર, તથા આંતરડાંમાં પવન પકડાવાથી ચુદાહારાએ છુટતો દુર્ગંધમય પવન, પ્રવાહી પાનથી મુખદ્વારાએ થતી ઉલટીઓ, ઉધરસ દારાએ નીકળતા દુર્ગંધવાળા પદાર્થ અને ગંધાતા અનેક જાતના ગળ્લંડાંઓ, મુખમાંથી આવતી અનેક જાનની દુર્ગંધથી મુઠક મનુષ્યને કંટાળો આવ્યા વિના રહેતો નથી. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ મનુષ્ય જાનને આલું દિવ્ય મંદિર મલીન અને દુર્ગંધમય બનાવી મુકવા સોંપ્યું છે? આવા દિવ્ય મંદિરનો દુરુપયોગ થવાથીજ શરીરની દુર્દશા થાય છે એમાં જરા પણ શક નથી.

ધનવન્તરિ માસિકના સુરઝાહકોના અને માસિક વાંચનાર ગૃહસ્થોનાં શરીર નીરોગી તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ બનાવવા માટે મારી પાસે હીમાલય કે અટ્રીકાઅમમાં રહેનાર માહાત્માએ આપેલી પ્રસાદીની જાડી ખુટી નથી. તેમ દીર્ઘાયુષી બનાવવાની ધનવન્તરિ ભગવાને કે અશ્વત્થામારે આપેલી મૃત સંજીવની ગુટીકા કે માત્રા નથી. તેમ માહાત્માઓની સેવા કરવાથી મળેલી વચનસિદ્ધિ પણ નથી. તેમજ વિચારનાં આદોલનો વડે પણ હું તેજો પરિણામ લાવી શકું તેમ નથી, તો આ પાંચમા વર્ષના આરંભે ધનવન્તરિ માસિકના ગ્રાહકોને લેખ દારાએ નમ્રતાપૂર્વક વિનંતિ કરું છું કે જો આપને નિરોગી, દીર્ઘાયુષી અને નિરાશય રહેવાની ઈચ્છા હશે તો મારી નમ્ર વિનંતી ઉપર ધ્યાન આપી, મિતાહાર કરજો. દરરોજ કસરત કરી શરીરના અવયવોને ગતિમાં મુકી શરીરમાં રહેલાં મૃત પરમાણુઓને બહાર કાઢી નાંખજો. ઘણા મિષ્ટ પદાર્થો અને અપયત્ન મરી મશાકાવાળાં ઉત્તેજક આહાર ન લેનાં સાદા આહાર લેજો. બહોળાં પાણીથી સ્નાન કરી શરીર ઉપરના દરેક શેમનાં છિદ્રોને ખુલાં રાખજો. શરીરને વસ્ત્રોમાં પુરી ન રાખતાં ખુલી હવા ને સર્વ પ્રકારનો લાભ આપજો. વિષયવાસનાના દાસ બનશો નહીં તથા જીન્દગી ઈંદ્રિયા શુદ્ધાત બની શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિરમાં

ગાંજે, તમાકુ, આહા, કોશી, દારૂ વિગેરે નિરૂપયોગી પદાર્થ ભરશે નહીં. દરેક ખોરાકને સારી રીતે ચાવી ઉતારશે. મલીન વાસના ને વિચારથી દિવ્ય મંદિરને અંદરથી પણ મલીન કરશે નહીં, અને શુદ્ધ આહાર ને શુદ્ધ જળનું પાન કરશે. આથી કરી રોગનું સ્વપ્ને પણ દર્શન થશે નહીં. અણુર્ણુ આડકાર, ઉલટી, દુર્ગંધીમય વાયુ છુટવો, દુર્ગંધીવાળા ઝાડા થવા વિગેરે વિકાર જણાશે નહીં અને દવાખાનાની કંકડી, તીખી, તુરી, તમતમી અને કંટાળો આપનારી દુર્ગંધીવાળા દવાઓનું સેવન તમારે કરવું પડશે નહીં. દાંત, આંખ, કાન, હાથ, પગ વિગેરે તમામ અવયવો પણ નિર્બળ અને બળ રહીત થશે નહીં, ને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા શરીરને નિરોગી, નિરામય અને દીર્ઘાયુષ્ય રાખશે એવી ખાતરી ખાતરી અને અંતીમ પ્રાર્થના છે.

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ અને દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખક: રા. રા. જયરામંદર ઈશ્વરચંદ્ર નાની, બી. એ. બી. એલ.)

મનુષ્ય શરીરમાં ફેફસું એ અતિ અગત્યનું અવયવ છે કે જે અવયવ શરીરની ગરમી અને

ફેફસાં એ અગત્યનાં અવયવો છે ને તેના યોગ્ય કાર્યપર આરોગ્યનો આધાર રહેલો છે.

અહાર નીકળી જાય છે ત્યારે ફેફસાંની ઉત્તમ ક્રિયા પરજ આપણી જીવનશક્તિ ને દીર્ઘાયુષ્યનો આધાર છે એ સહજ લક્ષમાં આવે છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (Oxygen)

કરીને હવા છે તે હવાજ પ્રાણી તથા વનસ્પતિનું જીવન છે. આ પ્રાણવાયુ આપણા શરીરને જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં અને જોઈએ એટલી સ્વચ્છ હાલતમાં પુરો પડી શકે તો શરીરમાં જે નાના પ્રમાણના રોગ થાય છે તે થવા પામે નહિ. કુદરતની આ બધીસ રુપરૂપ પ્રમાણમાં વાતાવરણમાં જેવામાં આવે છે અને પ્રાણીઓ શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા એ પ્રાણવાયુને શરીરની અંદર લે છે આથી કરીને શરીરને તાજું જીવન મળતું રહે છે. વળી આ પ્રાણવાયુ શરીરની અંદર જઈને બીજા મલીન ને પ્રાણહારક પદાર્થોને દૂર કરી શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે, માટે માંદા માણસને માટે પ્રાણવાયુ એ અગત્યની

દવા છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે "Pure air is the first requisite in a sick room"

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની શરીરપર થતી અસર.

માંદા માણસની ઓરડીમાં સૌથી અગત્યની વસ્તુ સ્વચ્છ હવા છે ને આ સ્વચ્છ હવા ફેફસાં વાટે શરીરમાં જાય છે તેથી યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસથી શરીરમાં જે માંદા ફેરફાર થાય છે તે વાનની કોઈનાથી ના પાડી શકાશે નહિ. જીવવા માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા ને આરોગ્ય માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા એ બે બિન્ન બાબતો છે. વધારે પ્રાણવાયુથી વધારે લોહી

ખને છે અને વધારે લોહી તે વધારે જીવન શક્તિ છે. યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી ચેહેરો પ્રકૃષ્ઠિત થઈ ગાલપર ગુલાબી રંગની સુરખી આવે છે.

રક્ત ઉપર શરીરની જીવન શક્તિનો ઘણે ભાગે આધાર રહેલો છે, અને યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાની રક્તના પરમાણુઓપર મોટી અસર થાય છે. ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિને પણ યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરી દેહસાને પૂર્ણરીતે પ્રાણુવાયુથી ભરી અટકાવી શકાય છે; એટલુંજ નહિ પણ મટાડી શકાય છે; ને તેથી સંસ્થાઓ યુરોપ ને અમેરિકા જેવા દેશોમાં નીકળેલી છે. ક્ષયરોગીઓ તે સંસ્થાનો મોટા પ્રમાણમાં લાભ લેવા લાગ્યા છે. મોટાં દેહસંવાળા પુરુષો શરીર સૌંદર્ય ને બળ માટે વિશ્વ વિખ્યાત છે. શ્વાસ એ જીવન બળ છે તેથી જેમ વધારે ઉંડા શ્વાસ લઈએ છીએ તેમ વધારે પ્રાણુ વાયુ શરીરમાં જાય છે; ને વધારે પ્રાણુવાયુ તે વધારે શક્તિ છે; કારણ પ્રાણુવાયુ એ શરીરનો અગત્યનો ખોરાક છે. મોટાં ને ત્વસ્તિ દેહમાં એ એવી રોગ સામે મોટું કવચ છે; ને આળસુ દેહમાં એજ રોગનું આશ્રય સ્થાન છે.

પાચનક્રિયાથી આપણા શરીરને ખોણ મળે માટે જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેનું લોહી થાય છે. આ ક્રિયા અથવા તો ખોરાકનું લોહી થવાનો આધાર શ્વાસોચ્છ્વાસ પચનક્રિયાને પ્રાણુવાયુના શરીરમાં જવા પર રહેલો છે. રક્તમાંના કાર્બન વાયુમાંના ઓક્સીજન સાથે મળી નર્થ બળતા દીવાથી થતી ક્રિયાની પેઠે કાર-બોનીક ઓસીક શ્વાસ બને છે. ને જેમ પવન વધારે મળે તેમ દીવાં

સારો ઉર્જાસ આપે, તેવીજ રીતે જેમ પ્રાણુવાયુ વધારે મળે તેમ પાચનક્રિયા સારી થાય છે. ને આથી કરીનેજ સમ્પત મહેનત કર્યા પછી આપણને કંઈકીને જૂળ લાગે છે; કારણ કે સમ્પત મહેનત કરવાથી આપણે શ્વાસોચ્છ્વાસ વધારે લીધા ને વધારે શ્વાસોચ્છ્વાસથી વધારે પ્રાણુવાયુ શરીરના કાર્બન સાથે મળી વધારે લોહી સ્વચ્છ થયું. અજીર્ણના વ્યાધિથી પીડાતા પુરુષો જો આપણને ઉપયોગ કર્યા કરતાં ખુલી હવામાં સમ્પત મહેનત કરે તો તેમને બહુ ફાયદો થાય. ગલીચ હવામાં કામ કરનારાઓ તેમજ ઘરો અને બોરીસોમાં બેસી રહી કામ કરનારા માણસો અપમાના ભોગ થઈ પડે છે તેનું કારણ પણ આજ છે. બંધેજ હવામાં પ્રાણુવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોવાથી ખોરાકનું લોહી થવાની ક્રિયા મંદ ચાલે છે ને આહારનું પાચન થતું નથી.

તંબાકુ પ્રાણુવાયુની શરીરમાં ફરવાની અતિભેદ અટકાવ કરે છે, હૃદયમાં વેહેતા લોહીના વેગને ધીમો પાડે છે. તંબાકુમાં એક એવા પ્રકારનું ઝેર સમાયેલું છે કે જેથી આંતઃકરણમાં વહેતા રક્ત પ્રવાહની શક્તિ નરમ પડે છે. તંબાકુના સેવનથી શ્વાસ પ્રશ્વાસની શક્તિ પ્રતિહિન ઓછી થતી હોવાથી શ્રમ સહન કરવાની શક્તિમાં ઘટાડો થઈ માણસનું આયુષ્ય ટુંકું થઈ જાય છે એ નિર્વિવાદ છે. આ નિયમ તંબાકુની પેઠે દારૂ, ચાહ, કૌશી ને બીજાં

એવાંજ નિદ્રા પ્રાપ્ત કરાવનારાં વ્યસનો અને દીપકમાદક પદાર્થોને પણ સરખી રીતે લાગુ પડે છે. કારણ કે તેઓ એક પ્રકારનાં ઝેર છે અને તેઓ શરીરના નિર્વાહ કરવાના સામ્રાજ્યમાં (vital domain) કોઈ પણ પ્રકારે હિનકારક નથી પણ નુકસાન, નુકસાન ને નુકસાનજ કરનારાં છે.

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસના અનુષ્ઠાનની આરોગ્યતા, બળ અને સહનશક્તિ સાથેનો નિકટ સંબંધ પ્રતિપાદન કર્યા પછી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શુદ્ધિપૂર્વક કરી આરોગ્ય-ખરોબર શ્વાસોચ્છ્વાસ સુખ રી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તે બાણું જરૂરનું છે. ખુલા મેદાનમાં જઈ સીધા ટારર ઉભા રહી, છાતી બાહાર કાઢી, અબા પાછળ પડતા રાખી સ્વચ્છ હવાને ધીરે ધીરે શ્વાસમાં સારી પેઠે ભરવી અને પછી

કેમ લેવા?

ધીરે ધીરે બહાર કાઢવી આ પ્રમાણે પેહેલે દહાડે દસવાર કરવું. પછી ધીમે ધીમે બે ત્રણવાર વધારતા જવું. આ પ્રમાણે પંદર વીસમીનીટ સુધી શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી. મોટાં અને પાતળાં નસ-કોરાં, ધીમી ને ઉડી શ્વાસ લેવાની ટેવ, એટલુંક લોહી ને દ્રવતાની તિજાણી છે. સીધી રીતે શ્વાસ લેવાથી માત્ર ફેફસાં સારી રીતે ખીલે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ હૃદયની આસપાસનો ભાગ પણ પોહોળાયાય છે અને તેથી તમામ અવયવોને કસરત પોહોળે છે, લોહી સારી રીતે વહે છે, સ્નાયુ મજબુત થાય છે, અને ખીલતા રહે છે. એક ઉડો શ્વાસ લેા ને તમને-માલુમ પડશે કે, પેહું ને કટિનો ભાગ ઉચો આવશે, એન તથા શાંતિ વધશે અને હલકાપણું જણાશે. માથાની અંદરના ભાગને પવન મળવા સારૂ ને તેને તંદુરસ્ત રાખવા સારૂ નાકવડે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવાથી મગજના ભાગને સ્વચ્છ હવા મળશે અને આગુઆગુના નાગુક ભાગને તાજગર રાખશે.

ઉડા શ્વાસ લેવાની ટેવથી પાચનશક્તિનો વધારો અને સ્નાનતંતુઓને આરામ મળશે. વળી અનિયમિતપણે થતા કફને અટકાવશે. ચહેરા તાજે રહેશે અને આંખો પ્રકાશિત રહેશે. ધીમી ને ઉડા શ્વાસ લેવાની ટેવને મુકશે નહિ, ધીમે ધીમે સરચાત કરવાથી ને હળવે વધવાથી નેત્રોએ તેવી રીતે સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાને શક્તિમાન થશે. ધીમ વરતીમાં ને, અશુદ્ધ હવામાં રહેનારાં માણસોએ અને તેટલો ખુલી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખશે, ને ખુલી જગ્યામાં જઈ ધીમેથી ને ઉડેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. ઋષિઓના અરણ્યમાં પર્ણકુટીયો બાંધી પ્રાણાયામાદિ ક્રિયાઓ વડે આધિ વ્યાધિ ઉપાધ રહિત સુખી જીવન ગાળવાના સુપ્રસિદ્ધ દાખલા સર્વને પરિચિત છે. તેથી આશા છે કે મુર વાંચકવર્ગ યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડી આયુષ્ય વધારશે.

ફેફસાનાં દરદીયોને દશ અગત્યની આજ્ઞાઓ.

૧. દરેક જગ્યાએ જ્યાં જાઓ ત્યાં સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લ્યો ને ખરાબ હવાનો ત્યાગ કરો.
 ૨. શ્વાસ કરીને જંગલોમાં, પર્વતપર અને દરિયા કિનારે કસરત કરો.
 ૩. સ્વચ્છ હવા ને દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસ લેવાની કસરત કરી ફેફસાં છેક ઉડા સુધી ભરો.
 ૪. દૂધ અને પાણી સિવાય બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ પીશો નહિ.
 ૫. તમાકુ, દારૂ, ભાંગ, ગાંજા વિગેરે માદક પદાર્થોનો હમેશાં ત્યાગ કરો.
- નાશવારને મળે છે તે પ્રમાણમાં જીવન શક્તિનો રના રોગ થાય. પ્રમાણમાં વાનાવરણમાં જવામાં આવે. દારૂ એ પ્રાણુવાયુને શરીરની અંદર લે છે. તાજું જીવન મળતું રહે છે. વળી આ પ્રાણુવાયુ જઈને બીજા મલીન ને પ્રાણુહારક પદાર્થોને દૂર કરી દારૂ કાઢી નાંખે છે, માટે માંદા માણસને માટે પ્રાણુવાયુ હવા છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે "Pure air is the first requisite in a

યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસની શરીરપર થતી અસર.

માંદા માણસની જોરડીમાં સૌથી અગત્યની વસ્તુ સ્વચ્છ આ સ્વચ્છ હવા ફેફસાં વાટે શરીરમાં જાય છે તેથી યોગ્ય માણસ છે. આ શરીરમાં જે મોટા ફેરફાર થાય છે તે વાનની કોષખાંધાની તૈયારીમાં શકારો નહિ જીવવા માટે શ્વાસોશ્વાસ લેવા ને આરોગ્ય પૂરે છે. તેમજ શ્વાસ લેવા એ બે બિન્ન બાજનો છે. વધારે પ્રાણુવાયુથી વાંપાણીઓ

શું આ દીવાને ઓલવાતો અટકાવી ન શકાય ? ધારે કે દીવામાં-તેલ પુરવામાં આવે અને ઓલકામાંથી વાયુનો પ્રવાહ વધારવામાં આવે તો તે દીવો એકવાર ફરીથી પ્રકાશિત થઈ ખળવાનું મોડે ? આ પ્રશ્નનો દરેક માણસ સ્વાભાવિકપણે એવોજ ઉત્તર આપશે કે ફરી પ્રકાશિત થઈ શકે. પણ શું આ પ્રમાણે થઈ શક્યું છે ? ભાગ્યેજ. આ વાત સંભાવનું હોત તો હમણે જોવા નાશ પામ્યા તે નાશ પામ્યા ન હોત. તેમના પ્રાણ બચાવવા માટે જે જેના હાથમાં આવ્યા તે ઉપાયો અભાવામાં આવ્યા; તે ઉપાયો તેને મારી નાંખવામાં વિશેષ કારણબૂત થયા છે.

દરદી ખીચારો મંદવાડની પધારીએ પડેલો છે, તેની પાસે તેની રડની સ્ત્રી બેઠેલી છે, અને છેલ્લા શ્વાસની સાથે રડાપીટ કરવાને માટે તૈયાર થઈ રહેલી છે. ખીછ ખાતુએ તેનો ભાઈ ચિંતા-તુર એહરે ઉભેલો છે, ખીજા સગાઓ અને મિત્રો દલગીરીની ગમગીનીમાં પધારીને ઘેરીને બેઠેલાં છે. સાચા સ્નેહવાળી માનાના હોઠ પુતળા રક્ષણ માટે ધધરની આરાધનામાં કામે લાગેલા છે, અને દંરદીના ડાકટર સાહેબ ગંભીરને ગભરાયેલો અહેરે દરદીને બચાવવાના ઉડા વિચારમાં ઉડા ઉતરી ગયા છે. ડાકટર એમ ધારતા જણાય છે કે તે તેનાથી બનતું કરી ચુક્યા છે અને હવે શું કરવું તેની શુભવલ્લમાં પડ્યા છે. ડાકટર હજી એકવાર દવા આજમાવે છે. એ દવા કુદરતને ફરી ઉત્કેરે છે અને દંરદીનું ખાડી રહેલું મોડું જીવન બેખમમાં આવતી પડે છે. ધણા કેસોમાં આવાં બનાવો બને છે. સર્વ સક્રિયમાન, ક્ષણાનિધાન, પરમપવિત્ર પરમાત્મા કે જે સર્વ પ્રાણીઓનાં જીવજીવંત સર્વ રીતે સંપૂર્ણ માનવ દેહમાં એક અદ્ય પરમાણુના ઉદ્ભવ કરે છે, તે પોતાની ઉત્તમોત્તમ રચનાની મુધારણાનો મનુષ્ય કૃત ઔષધો પર આધાર રખાવે તે લેશ માત્ર પણ સંભવિત નથી.

શુદ્ધસિદ્ધ કવિગ્રંથકેન કહે છે કે "God never made his works for man to mend" ધધરે પોતાની કૃત્યો મનુષ્ય મુધારી શકે તેટલા માટે કદી બનાવ્યાંજ નથી. Emperor Napoleon મહાન નેપોલીયન કહે છે કે આપણું યંત્ર જીવવાને માટે બનાવ્યું છે. આપણને તે કાર્ય માટેજ બનાવ્યા છે અને આપણો તેવાજ સ્વભાવ છે. આ કુદરતી કાર્યની વચ્ચે આવશે નહિ, તેને પોતાનો બચાવ કરવાની છુટ આપો, તે ઔષધો કરતાં સાકં કાર્ય કરશે. કેટલાંક મનુષ્યોને જરા પણ બેચેની થાય છે કે તરત ડાકટર તરફ દોડી જાય છે, ને દવાની શીશી કે ગોળાઓની ડાબડીની પ્રેમથી રોગનાશક દેવીની માફક આરાધના કરે છે. તેઓ પોતાને જરાપણ પુછવાને રહેતા નથી કે શારીરિક કયા કાયદાના બંધની વ્યાધિરૂપ શીક્ષા તેમને ભોગવવી પડી છે. કોઈ પણ કારણ સિવાય કાર્ય બનતું નથી, તેમજ કારણ સિવાય રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી, અને જે કારણોથી કાર્ય ઉત્પન્ન થયું છે તે કારણોનો અભાવજ તે કાર્ય થતું અટકાવશે. જે કુદરતી કાયદાઓને આધીન રહી આપણું શરીર કાર્ય કરે છે તે કાયદાના બંધથી વ્યાધિગ્રસ્ત શરીર થાય છે, જેવું જેમ જન સમૂહના જાણવામાં આવશે તેમ વૈદ્યોની મહેનત આછી થશે. પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સંબંધી જનસમાજની ગાદ અજ્ઞાનતા રોગચાળીય છે. દવા સિવાય રોગ મટતો નથી એવી સર્વ સાધારણ માન્યતા રોગોત્પાદક કારણ છે.

શરીરના અસ્તિત્વમાં આવવા માટે, તેની શક્તિ માટે ને તેને આરોગ્ય-સ્થિતિમાં કાયમ રાખવા માટે જે જે સરતો આવસ્યકજ છે તે સરતોને અનુકૂળ સ્થિતિમાં વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરને મુકવાથી કોઈ પણ જાતના ઔષધોપચાર વિના રોગ-મુક્ત થઈ શકાય છે. એ સિદ્ધાંતને યુરોપ ને અમેરીકાના ઔષધોપચાર વિદ્યામાં પ્રમાણબૂત ગણાતા અગ્રગણ્ય વિદ્વાનોને દીર્ઘ સમય-સુધી કોટિ સંકીર્ણોની સારવારના અનુભવને પરિણામે સ્વીકારેલા પડ્યો છે. ઔષધદેવીની જેમણે આરદ બક્ષા તરીકે

પોતાનાં જીવનનાં - બુદ્ધિબળનાં ઉત્તમ વર્ગમાં આરાધના કરી છે, જે લોકોએ વિવિધ પ્રકારના રોગીઓને અનેક પ્રકારનાં ઔષધો આપી વ્યાધિમુક્ત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે, તે ઉપાસકો તરફથીજ જ્યારે દવાઓનો સમ્રાજ સમ્રાજ શબ્દોમાં તિરસ્કાર થયેલો છે તો પછી સામાન્ય વ્યક્તિ કે જેને શારીર રચના અને કુદરતી કાર્યનું લેશમાત્ર પણ જ્ઞાન હોતું નથી તે દવાઓપર આધાર રાખી તેની ઉપાસનામાં ધન ને પ્રાણ બંનેની આહુતી આપે તે અદ્ભૂત આશ્ચર્ય છે. શું કુદરતી અવસ્થામાં રહેનાર પ્રાણીઓને અકસ્માત કે બીજાં કારણોથી વ્યાધિ કે ઇજા થાય છે તો તેમને તેજ જીવનના પ્રાણી વૈદ્યની દવાની જરૂર પડે છે? અને જે પ્રાણીઓનું શરીર પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે એવું બનાવ્યું છે કે આપોઆપ તે યોગ્ય સમય પછી સાચું યજ્ઞ જાય છે, તો ધ્વિશ-ગાર માનવ દેહ કે જેની અંદર પોતાનાજ આત્માનો નિવાસ છે તે તત્ત્વમાં આ શક્તિનો અભાવ કયવો શક્ય છે? માણસની હોજરી એ શું દવા મુકવાની પેટી છે? કુદરતી અવસ્થામાં રહેતાં પ્રાણીઓને અતિઅદ્ય સમયમાં થયેલા વ્યાધિઓ કુદરતી જીવન ગાળવાના પરિણામે મરી જાય તો મનુષ્યની બાબતમાં પણ તેમજ યવું સંભવિત છે. દવા શરીરમાં ગયા પછી ઝેરનું કાર્ય કરે છે એ અભિપ્રાયનો નામાંકિત તખ્તોએ સ્વીકાર કરેલો છે. શરીરના વ્યાધિને હાંકી કાઢવામાં કુદરતની ક્રિયા તો ચાલતીજ હોય છે તેમાં આ દવા રૂપ દુશ્મન ઉલટો તેના કામમાં અંતરાય થઈને આવે છે. હવે તેને એ કામ કરવાં પડે છે. એક શરીરના વ્યાધિના ઝેરને બાહ્ય કાઢવાનું કામ, ને જીવું દવાનું ઝેર કાઢી નાંખવાનું કામ. આવી એ બાજુની ક્રિયાઓમાં દરદીની શક્તિ હણાઈ જાય ને કંઠાય તે એકદમ મરતો નથી તોપણ દવા લીધા પેહેલાં તે જેવી સ્થિતિમાં હતો તેના કરતાં ની વધારે ખરાબ હાલત થઈ પડે છે. ચાલુકના સમ્રાટમારથી ચલાવેલા અને અંતે થાકી મરવા પડેલા પ્રાકાના જેવી દરદીની દશા થાય છે. યોગને ચાલુકના મારથી ચલાવતાં તે ખીચારે મારના બચથી પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ગતિ કરે છે. યોગજ વખતમાં ગતિ અટકે છે અને ફરી કામમાં ન આવે એવી રીતે તુટી જઈ મરવા પડે છે. જે એ યોગને તેની શક્તિ પ્રમાણે ચાલવા અને કામ કરવા દેવામાં આવે તો ધારેલા ટેકણે તે લઈ જાય છે, અને ફરી પણ પાછો કામમાં આવે છે. એવીજ રીતે આપણા શરીરની અંદર ક્રિયા કરતી શક્તિને માટે સમજવું જોઈએ. આ કુદરતી શક્તિપર જોઈએ તે કરતાં વિશેષ દળાણ થાય છે તો તે શક્તિ બમણાં જોઈએ કામ કરવા માંડે છે પણ એ કૃત્રિમજન વડે વધારવામાં આવેલી ગતિ પાછી તેટલાજ જોઈએ ધીમી પડે છે, અને આ પ્રમાણે સ્વાભાવિક શક્તિના સમાનપણમાં (Balance or equilibrium) વારંવાર વૃદ્ધિ તથા ક્ષય થવાથી પરિણામે એ સ્વાભાવિક શક્તિ નાશ પામે છે. આ સિદ્ધાંતને પ્રતિપાદન કરવાં સારૂ તેમજ ખુદ કાકટરોમાંજ પ્રમાણિકૃષ્ણે નિષ્પક્ષપાત શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવા સારૂ કેટલાક પુષ્ટિકારક વિધિ વિખ્યાત તખ્તીય વિદ્વાનોના અભિપ્રાય વાંચકટક સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ.

પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હૉફમેન કહે છે કે “એક ઘણા નામીયા કાકટરને એવું બોલતો મેં સાંભળ્યો છે કે સર્વથી ઉત્તમ ઔષધોપચાર અથવા ઉપાય એજ કે જે કોઈ કાર્ય કરે નહિ, બીજા નંબરનો ઉપાય એ છે કે જે યોગ્ય કાર્ય કરે” બીજા શબ્દોમાં આ બોલવાનો ભાવાર્થ એ છે કે જે તમારા દરદીને મારી નાંખવાનો તમારો ઇરાદો હોય તો દવા-પાત્રે.

ડૉક્ટર ફ્રાન્સીસ કૉમ્પ્લેક્સ એમ. ડી. કહે છે કે “જે ઉત્તમ ઔષધો મેં હાથમાં લીધો છે ને જ્યાં મારા બીજા વિદ્વાન મિત્રો કામે લાગેલા છે તેમાંથી પાછો હાથને હું ખેંચતો નથી; તોપણ મારો દૃઢ અભિપ્રાય છુપાવી રાખવાને માઠું અંતઃકરણ ના પાડે છે. તે અભિપ્રાય એ છે કે વૈદક ઉપાયોનો ચાલતો પ્રવાહ-લક્ષમાં લેતાં વૈદકનો ઔષધ લાભ કરનાં યજ્ઞોજ ગેરલાભ કરવાવાળો છે ને તે ધંધાને

તદન નાણુન કરી નાંખવામાં આવે તો માણુસ જનને અપાર લાભ થાય.” ડૉક્ટર જોન મેસનગ્રાડ એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે “વૈદકશાસ્ત્ર એ જંગલી (Jargon) છે ને આપણા ઔષધની માણુસ જન ઉપર અનિશ્ચિત અસર છે, પણ આ નિશ્ચિત અસર તો નક્કી છે કે લગભગ મરકીઓ ને દુકળોએ જે વિનાશ કરેલો છે, તેના કરતાં દવાઓએ વધારે નાશ કરેલો છે.” ડૉક્ટર જેમ્સ જૉનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે “મારા અંતઃકરણના નિશ્ચયથી, લાંબા અનુભવ કે વીચારથી હું જાહેર કરું છું કે દુનિયામાં એક પણ વૈદ્ય, શસ્ત્રવૈદ્ય, પ્રસવવૈદ્ય અને રસાયનશાસ્ત્રી ઔષધ ન હોય તો વ્યાધિ ને મૃત્યુનું પ્રમાણ હમણાં થોડું આવે.”

ડૉક્ટર એબ્રેમનેથી કહે છે કે “હમણાં હમણાંમાં વૈદકનો ધંધો કરવાવાળા માણુસોના ઘણા વધારે થયો છે. પણ હું સોગન ખાઈ કહું છું કે વ્યાધિઓ પણ પ્રમાણમાં વધ્યા છે.” ડૉક્ટર બેલી આળીસ વર્વના અનુભવ પછી જાહેર કરે છે કે “દવા ઉપર મને કંઈ પણ વિશ્વાસ નથી. પોતાના ધંધામાં થોડા વર્ષ સુધી અનુભવ લીધા પછી દરેક વૈદ્ય આવાજ મન ઉપર આવે છે.”

તે પોતાની મરણ પથારીએ એટલે સુધી બોલ્યો હતો કે “મેં જોયું દરદીઓને બચાવ્યાં છે તેના કરતાં વધારે દરદીઓને માર્યા હશે કે નહિ તેનો મને શક છે.”

એમ. મેગેન્ડી નામનો ક્રાન્મનો પ્રસિદ્ધ તખીજ પોતાના શિષ્યોને વ્યાખ્યાન આપતાં આ પ્રમાણે બોલે છે:—

“લાઠાઓ, દવાઓ એ મોટું બોપાણુ (Humbug) છે. દવાઓ વિષે જગતમાં કંઈ પણ કોણ જાણે છે? શરૂઆતમાં હું તમને ખુશ દીસતી કહું છું કે દવાઓ વિષે હું કંઈ જાણતો નથી, અને આ જગતમાં તેના વિષે કંઈ પણ કોઈ જાણે છે કે નહિ તે પણ હું જાણતો નથી. હું ફરીથી કહું છું કે દવા વિષે કોઈ પણ માણુસ કંઈ પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી. માથાનો રોગ શી રીતે મટાડવો એ કોણ કહી શકનાર છે? કોઈ કહી શકે તેમ નથી. તમે મને કહો છો કે ડૉક્ટરો લોકોને સારા કરે છે. હું કમ્પ્રાઇઝ કહું છું કે લોકો સારા થાય છે, પણ તેઓને કેવી રીતે સારા કરવામાં આવે છે? ગૃહસ્થો! તેમાં કુદરત ઘણું કામ કરે છે, તર્કશક્તિ ઘણું કામ કરે છે, ને ડૉક્ટરો જ્યારે કંઈ હાનિ કરતા નથી ત્યારે તેમની દવાઓ લાભ પણ થોડોજ કરે છે.”

ડૉક્ટર ટ્રેનિચ સ્ટેટન “કહે છે કે ક્ષિણના અથવા ક્ષય તેની અસંખ્ય પાયરી અને પ્રકાર આ પ્રથમ ધ્યેય રોગ દુરસ્ત કરવા માટે અયોગ્ય રીતીથી આપેત્ર ઔષધોનું પરિણામ છે. આ ઔષધો થોડા ઘણા પ્રમાણમાં રોગને મટાડે છે, પરંતુ તે બહુ બાગે તેના પશ્ચાત્ત ગુણ શરીરમાં પાછળ રાખે છે, જે પશ્ચાત્ત ગુણ (after-effects) થોડા ઘણા વખત બાદ શુદ્ધિ પામી બહાર પડવા લાગે છે. અને તે વખતે તે સાધ્ય એટલે શરીરમાંથી બહાર નીકળે એવા હોતા નથી. આ રોગને ઔષધીજન્ય રોગ (drug-diseases) એવું નામ આપવામાં આવેલ છે. આ રોગ ઘણું કરી નીચી પકિતના લોકોને જઘાવસ્થાના વખતમાં ખાસ વિશ્વાસ મિત્ર અને છે, ઘણી વખતે કોમળ બાળકોને પણ તેની પ્રસાદી મળે છે. રસાયનશાસ્ત્રના પ્રયોગથી પારો, એન્ટીમની, કરીનાઈન, લાઈડોક્સોરિક એસિડ, સીસુ, સોબલ, ગંધકઆદિ નિરનીરાજીં આપધો અપાટાગંધ તૈયાર થઈ તેનો ઉપયોગ સર્વ સાધારણ, અને પૂર્વે કદી શ્રવણ ન કરેલા રોગોમાં અમાતુષ ઉત્સાહથી થવા લાગ્યાથી ક્ષયનો પ્રસાર દુઃખાયક રીતીથી થવા લાગ્યો છે, ને તે આગળ જતાં પેઢીને વારસા તરીકે ઉતરતો આવવાનો છે. એક વખતે જો માણુસ આ દવાના વ્યસનના પંજમાં પકડાય તો પછી તેને પોતાની શીખ શુંદગી કેવળ ગંધી અને ઔષધ વેચનારની દુકાનપર અવગંબન કરી કાઢવી પડે છે. (અપૂર્ણ)

હિંદુસ્તાનના માથ વાંધસરોય લાઈ લીટન સાહેબનો
અનેક ઔષધોથી નિરાશ થઈ છેવટે કેવળ નળો-
પચારથી રોગ મુક્ત થયાનો સ્વાનુભવ.

લાઈ લીટન સાહેબે પોતાની જાનના અનુભવનો લેવાલ એક ઈંગ્રેજ ચોપાનીઆમાં કેટલાંક વર્ષપર નીચે પ્રમાણે પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો:—

છેલ્લાં સોળ વર્ષમાં મારા કરતાં કોઈ પણ માણસને ધંધાનું દયાણુ વિશેષ હતું નહિ. સ્વાભાવિક રીતેજ નિર્ભય બાંધાનો હોવા છતાં મેં કોઈ પણ આશાએશ સીધી નહિ. છેવટે મોડી મુદત સુધી ડોક્ટરો અને ઔષધોથી ટેકો પામેલું શરીર ભયંકર અને કચરી નાખે તેવી રીતે આંધાત પામ્યું. સન ૧૮૪૪ ના જાનેવારી માસમાં હું તદ્દન નિર્ભય અવસ્થામાં આવી પડ્યો. કસરત કરવાનો અશ્વ પણ પ્રયત્ન મારાથી થઈ શક્યો નહિ. સ્વેદાવરણનો દીર્ઘકાલનો મોળો કે જેણે વર્ષો સુધી ડોક્ટરોના ઉપચારને પત કર્યો નહોતો, હિસ્ટ વારંવાર તેના ઉચલા અને ચીનો, કે જે ઉચલાઓએ મારા શરીરમાં એટલી તો અસક્તિ પેદા કરી હતી કે કોઈક ઉચલો પ્રાણુધાતક નિવડશે એવો મને ભય રહેતો.

સુભાગ્યે આ સમયે દૈવયોગથી જર્મનીનો ખ્રીસ્તનીજ નામનો ખેડૂત કે જે આધુનિક જળોપચાર પદ્ધતિનો સન ૧૭૯૯ થી ૧૮૫૧ સુધી મુખ્ય ઉત્પાદક હતો તેનું “જળોપચાર” ગ્રંથકીર્તિનું એક પુસ્તક મારા વાંચવામાં આવ્યું. ફક્ત કદા મરકરી અને અનિશ્ચિત વાર્તાઓ સિવાય તે પદ્ધતિથી હું તે વખતે કેવળ અજાણ હતો. મેં નિષ્પક્ષપાતપણે જળના રોગનિવારક ગુણો કેવા છે તે તપાસવાનો નિશ્ચય કર્યો. તે વખતે હું પ્રમાણભૂત ગણાતા ઉત્તમોત્તમ ડોક્ટરોમાંના એકની સારવાર નીચે હતી. યુરોપના સર્વ સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોમાંના ઘણાખરાની મેં સલાહ લીધી હતી. તેમણે વાપરવાની જાણ મણુ કરેલી દવાઓની યાદીઓ કે જેણે દવાઓ વેચનારાઓનાં ખીરસાં તર કર્યા અને મારામાં વ્યર્થ આશા ઉત્પન્ન કરી, છતાં સત્ય મારે કહેવું જોઈએ કે, સારો થવાને બદલે મારી જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર નાશ પામતી ગઈ.

આવી શુભવશ્ય વખતે અનાપાસે મેંદર્બના ડોક્ટર વિસસનનું રચેલું એક નાનકડું પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું, અને મારી સર્વ શંકાઓનું સમાધાન થયું. આ ડોક્ટરને મારા પોતાના કરતાં વધારે દેહદુઃખો થયાં હતાં, મારી માફકજ તેણે ફ્રાન્સમાં ઔષધોપચારનો આશ્રય લીધો હતો, આ ડોક્ટરે દશ મહીના સુધી જળોપચારનો સ્વાનુભવ કર્યો હતો, અને જે પોતાની સર્વ પીડાઓ પોતાની પાછળ મૂકતો આવ્યો હતો, અને જેણે પોતાની જાતે લાલ મેળવ્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ પોતાની નજર તમે આવી ગયેલા સેંકડો દરદીઓને તપાસી મેળવેલા અનુભવથી જેણે સ્વદેશ (ઈંગ્લંડ) માં આ ઉપચાર પદ્ધતિ આણી હતી.

મેં મેંદર્બનું જવાનો નિશ્ચય કર્યો. મારા જાતે રસ્તામાં મેં સરળ અનકરણથી જળોપચારથી મને લાભ થશે કે કેમ તે વિષેની વિદ્વાન ડોક્ટરો પ્રસેધી સલાહ લેવાને હું ચોખ્યો. એક અપ્રવાહ સિવાય સર્વ ડોક્ટરોએ આ પદ્ધતિનો સર્વાનુભવે નિરકાર કર્યો. તેઓએ કહ્યું કે, કદાચ સંધીવાના દરદમાં જળોપચાર પદ્ધતિથી કદાપિ ફાયદો થતો હશે, પરંતુ મારા પોતાના રોગમાં આ પદ્ધતિ લાયક પડશે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ નુકસાનકારક હોવાથી પ્રાણુધાતક નિવડશે.

ચોડાકે વિચાર કરવાથી મને માલુમ પડ્યું કે આ ડાક્ટરો નવી પદ્ધતિના લાભમાં કદી હોઈ શકે નહિ. જ્યારે નવો કાયદો ઘડવાનો હોય છે ત્યારે વજાલો સલાહ લેવા લાયક મનાતા નથી. વૈદ ડાક્ટરો ભોળાંજન કંચુક કરી શકે કે ને દરદને દવાના ભંડારથી કાયદો થયો નથી તે દરદ એક ખેડું મરાડી શકે.

મારા મિત્રો ચિંતામગ્ન અને ઘણા આતુર રહેતા હોવાથી મેં વૈદોની નહિ પરંતુ દરદીઓની મારફત તપાસ કરવી જારી રાખી. કેટલાક દરદીઓ જે આ પદ્ધતિથી સાજા થયા હતા તેઓને મેં સોધી કહાડ્યા અને મને જે હકીકત મળી આવી તે એટલી બધી અંતોપકારક લાગી કે મારામાં નવીન ઉત્સાહ ઉદ્ભવ્યો અને કંઈ પણ વિલંબ સિવાય હું મંદુર્જન ગયો અને દવાઓને ફેંકી દીધી.

સારી ટેવો ગ્રહણ કરવામાં, અને કુટેવો છોડી દેવામાં આ પદ્ધતિથી જે આશ્ચર્યજનક અનુકૂળતા મળતી તેણે મારું સૌથી પ્રથમ ધ્યાન ખેંચ્યું. અર્ધા સૈકા સુધી અભક્ષ્યાભક્ષ કરનાર દરદીઓ, દારૂડીયાઓ રવેચ્છાથી સર્વ માદક પદાર્થોનો ત્યાગ કરતા હતા.

ખીંછ વાન કે જેથી મારા મન પર અંબીર અસર થઈ તે એ હતી કે, કાએલ ઉપચારકથી કરેલ જળોપચારથી લેશ માત્ર પણ શુદ્ધિ થતું નહોતું. જ્યારે હું પ્રથમ ત્યાં ગયો ત્યારે આ એક ઉત્તરવૈદ હશે એમ હું માનતો હતો, પરંતુ હું ખાત્રીપૂર્વક જણાવું છું કે, જળોપચારથી થયેલું કંઈ પણ નુકશાન મેં જોયું કે સાંભળ્યું નથી.

આપણને જે જે વસ્તુઓથી આનંદ થાય છે તે સર્વ આરોગ્યપ્રદ હોય છે. કસરત કંટાળા ભરેલી એક વેશ્પ થવાને બદલે શરીરનર જળનતવથી સચકત થયેલ શરીરનું તે એક અનિવાર્ય ઉત્સાહજનનિત કૃત્ય બને છે. રવત્રેતોપથી કરેલ કસરત બ્રહ્મપ્રદ નિદ્રા લાવે છે, અને બ્રહ્મપ્રદ નિદ્રાથી કસરત કરવા ઇચ્છા થાય છે. અસૌકિક રીતે પચ્ચેદ્રિયો મજબૂત થાય છે, રક્ત નિર્વિકાર બને છે, ખંધાને કાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાં ફેરફાર થાય છે.

ત્રીજી બાબત કે જેનાથી મારા મન પર ભારે અસર થઈ તે મારા પ્રથમના વિચારોથી તંદન વિરૂદ્ધ હતી. હું એવું ધારતો હતો કે આ પદ્ધતિ ઘણીજ કટકર, અનિશ્ચય કંટાળા ભરેલી, અને નામુશી ઉત્પન્ન કરે તેવી હશે. પરંતુ મારી જીંદગીનાં ઉત્તમોત્તમ સુખી સમયોનાં સ્મરણ સાથે તેનું ઝંખેલન કરવાની મને જરૂરી તક મળવાથી મને જાણ આશ્ચર્ય થયું. મનુષ્ય જે ઉત્તમોત્તમ સુખ ભોગવી શકે તેનું સુખ મેં ભોગવ્યું છે, પરંતુ આ અર્જુનની એકાન્ત ટેકરીઓ ઉપર ગાળેલા સુખમય સમય સાથે સરખાવી શકાય તેવા એકે અગાઉ ગાળેલા સુખમય સમયનું સ્મરણ મને થઈ શકતું નથી.

અને હવે ધીરે ધીરે, પરંતુ ચોક્કસ રીતે. મારા શરીરને જળોપચાર પદ્ધતિથી થયેલા લાભનો અનુભવ થવા લાગ્યો, શરીરનું વજન વધવા લાગ્યું, આરોગ્યનું બાન થવા લાગ્યું, અને જે મંગલમય દિવસે મેં આ જળોપચાર પદ્ધતિનો આશ્રય લેવાનો નિશ્ચય કર્યો તે દિવસને હું ધન્યવાદ આપવા લાગ્યો. અહિયાં મારે જણાવવું જોઈએ કે, શરૂઆતમાં જ્વે કે દરદીને ચોડાકજી સુધારો થયેલો કેટલીકવાર જેવામાં આવે છે, પરંતુ પાછળથી તેને નિશ્ચયાત્મક લાભ થયા વિના રહેતો નથી.

જે પુરોનો મારા જેવાં દેહદુઃખો થયેલાં છે, તેઓ આ કસ્યાણકર પદ્ધતિનો લાભ લે તેવી ઇચ્છાથી મેં મારી હકીકત ઉપર પ્રભાણે સક્રિયાર વર્ણવી છે. આપણે ઝાંખાં અને રસાયણિક દવાઓની ખાતર દુનિયાનાં છેડે ભટકાઈ મરીએ છીએ, કાતેજ ઝેરામાંથી આપણે મત્તો ખેંચીએ

છીએ, પરંતુ કુદરતેની તરફથી વિના મૂલ્યે આરોગ્યપ્રદ અખૂટ ભંડારમાંથી મળતા જીવનપ્રદ જળનો ઉપયોગ જનસમૂહ કરતો નથી એ અત્યંત શોચનીય છે.

આ ઉપચાર ખીલકુલ સક્ષમ નથી. જળો વળગાડવાથી અને સૂક્ષ્મક્રિયાથી, આયોડાઈનથી અને એકેનાઈટથી, તીવ્ર જીવાણુઓથી, પાસાથી અને દવાની ગોળીઓના ઉપયોગથી થતાં દરદેની માફક જળોપચારથી કોઈ પણ જનનાં દરદ થવા પામતાં નથી. ભયંકર વ્યાધિમાં સપડાયલાં મનુષ્યોને આ જળોપચાર પદ્ધતિની હું ભલામણ કરું છું, એટલુંજ નહિ પરંતુ અશક્ત મનુષ્યો કે જેઓ ધંધાની ધંધાલમાં આગળ આવવાની ઇચ્છા રાખતા હોય તેઓને પણ શરીરશક્તિ મંપાદન કરવા સારૂ આ ઉપચાર પદ્ધતિનો આશ્રય લેવા આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ કરું છું.

દહીં ખાવાના વિશેષ શોખથી થતા લાભ ?

(દેખક સ્ત્રી વૈદ્ય આર્યજાજી શિવનિવાસિન)

લાયક લક્ષવાન શુદ્ધસ્થો અને ખાનુઓ ! જે મનુષ્ય હવે ઉપરાંત દહીં ખાવાનો શોખ રાખે છે તે મનુષ્યનેજ આ તીચે જતાવેલ હલપાર ફાયદા હાંસિય થાય છે; મારે ખૂબ સાવધાની સાથે તે તે ફાયદા ધ્યાનમાં રાખજો અને પછી ખૂબ દહીંનો સ્વાદ આપજો ! પરંતુ ફાયદાઓનું ચિરં જીવ્યાવતાની સાથે હર્ષધેક્ષા થતા ના. હૈયાને અને જીભને કાળમાં રાખજો. દહીંના ધણ શોખના પૂરેપૂરા ફાયદા જનપ્રયા વખરે એકદમ આકર્ષાં થઈ તેના સ્વાદમાં શુદ્ધતાન જની જણા ના. સ્વાદ એવી સ્ત્રીજ છે કે મનની, તનની ને ધનની ત્રિજોરોને તળીઆ ઝાટક કરી દે છે. ફાયદાઓનો ત્રાભ એવો હોય છે કે તે માણસને બેહદ આતુર જનારી પોતાના રંગમાં લીન કરી નાખે છે. જેથી આ ફાયદા વાંચી વિચારી તેના ખરા ખુલાસા અથવા સવાલ આવતા માસની તા. ૨૫ મી પહેલાં અખને લખી જણાવશે, તો મહેરો આખાર ધશે. હ્યો હવે લાભનું ચિરં લક્ષ દઈ વાંચો.

૧ જે માણસ દહીં ખાવાનો ધણો શોખ રાખે છે,

તે માણસના ધરમાં કદિ ચોર ચોરી કરી શકતોજ નથી !

૨ જે માણસ દહીં ખાવાનો ધણો શોખ રાખે છે,

તે માણસને કૃતક કરડતુંજ નથી !

૩ જે માણસ દહીં ખાવાનો ધણો શોખ રાખે છે,

તે માણસને દેશાવર જતું પડતુંજ નથી !

૪ જે માણસ દહીં ખાવાનો ધણો શોખ રાખે છે,

તેને ધરપણ આવતુંજ નથી !

૫ જે માણસ દહીં ખાવાના બારે શોખી છે,

તેને ધોળાં પળિયાં આવતાંજ નથી !

૬ જે માણસ વિશેષ દહીં ખાય—

તેને મોનિયા પડળ કે ઝાંખનું દર્દ થતુંજ નથી !

૭ જે માણસ ધણું દહીં ખાય—

તેને દાંત પડવાની બહીઃ રહેતીજ નથી !

- ૮ જે માણસ દહીંનો અત્યંત શોખી હોય—
તેને સાપ, વિંછી, ટોર વગેરેની ભીતિ રહેતીજ નથી !
- ૯ જે માણસ વિશેષ દહીં આરોગે—
તેને પાણીમાં ઉતરવાની મુશ્કેલી કે ડર નડતોજ નથી !
- ૧૦ જે માણસ બેઠક દહીં ખાવાનો હુશી બને—
તેને પેસો કમાવાની પંચાતમાં પડતું પડતુંજ નથી !
- ૧૧ જે માણસ દહીં ઘણું ખાય—
તેને વૈધ ગિરધરલાલ કહાનજીની સક્તિસંજ્ઞવની, ડા. કાળીદાસ મોતીચંદની રાજવંશી પા-
કુતી કે પુષ્ટિપ્રદાયક પાકો ખાવાની જરૂર જણાતી નથી !
- ૧૨ જે માણસ ઘણું દહીં ખાવાની પ્રેક્ષીસ રાખે—
તેને ખી. એ., એમ. એ., એરીક્ટર વગેરેની ઉપાધિ અંગીકાર કરવાના સમયની રાહ
જોરી પડતી નથી !
- ૧૩ જે માણસ વિશેષ દહીં જમવાનો આવરો રાખે તો—
તેને કાન ઉપર વાળ આવતાજ નથી !

વાડરે અજળ ગુણધારી દહીં ! તારી પલ્લુ બલિહારી છે ! !

(ખીનું હવે પછી)

શરીરચંત્રની સંવાદ રૂપે સાદી સમજણ.

પ્રકરણ ૧ હું.

ધરો ને મંદોરો.

શિષ્ય:—ગુરજી, આ ધરનું સુંદર ચિત્ર જુઓ. વિશાળ ખારીયો અને કમાનદાર હુમટો સહિત તે કેવું મનહર લાગે છે ?

ગુર:—હા તે સુંદર ચિત્ર છે અને આનું સુંદર ધર તેમાં રહેનારાઓને ઘણું સુખરૂપ હશે, મનુષ્યો પ્રથમના કરનાં હાલ સારાં ધર બાંધે છે.

શિ:—શું મનુષ્યો જુદા જુદા દેશોમાં એકજ પ્રકારનાં ઘર બાંધે છે ?

ગુ:—ના, જે આપણે જંગલમાં રહેનારા માણસોની કુપડીયો કે કુખા જોઈએ તો તે ઘાસ ને ઝાડની ડાળીઓનાં બનાવેલાં જણાશે. કેટલાક દેશમાં માણસો તંબુઓ બાંધી રહે છે, બ્યારે તાપ સપ્ત પડે છે ત્યારે તેઓ ઠંડા રહેવાને માટે આવાં ઘર બાંધે છે, ઠંડા મુઠકોમાં લોકો પોતાનાં ધરના બાગો ગરમ કરે છે. ધર બનાવવામાં જે જે વસ્તુઓની જરૂર પડે છે તેનાં તમે નામ ઘડી શકશો ?

શિ:—પથ્થર, માટી, ચુનો, લાકડું, લોહ, વાંસ ને પાણી, એરક્રીમો બરફના મોટા કડકાઓથી પોતાનું ધર બાંધે છે.

ગુ:—બરફનું બનાવેલું ધર તમને ગરમ લાગતું નહિ હોય. પણ આથી સુંદર ધર તે બનાવી શકે નહિ. તમે જોયું હશે કે કેટલાંક ધર મોટાં ને કેટલાંક નાનાં હોય છે.

શિ:—કેટલાકને ધણા ઓરડા હોય છે, કેટલાકને યોગા હોય છે. તેઓના આકાર અને રંગ ધણા ભિન્ન હોય છે ને કેટલાક દેશોમાં ખેં ધર એકજ બતાવટ ને રંગનાં બાએજ મળી આવે.

શિ:—(મંદિરનું ચિત્ર બતાવીને) આ એક બીજું ચિત્ર છે. આ કેવાં પ્રકારનું ધર છે ?

શુ:—તેને મંદિર કહે છે, તે પૂજન ને પ્રાર્થના કરવા માટે બાંધવામાં આવે છે. પરંતુ આ ચિત્રે બેઠા પછી હું એક બીજા પ્રકારનું ધર કે જેમાં આપણે રહીએ છીએ તે ધર મનુષ્યોએ આજ સુધી બનાવેલાં સઘળાં ધરો કરતાં વધારે આશ્ચર્યકારક ને સંપૂર્ણ છે. તે વિશે બોલવા માથું છું. આ જાતોનાં અપાર ધરો છે. બધાં ધરો એકજ જાતના પદાર્થોથી બનેલાં છે. બધાંની આકૃતિ સરખી છે. બધાંને સરખાજ ઓરડાઓ હોય છે, ને બે કે દરેક દેશમાં હજારો ધરો આવાં હોય છે, પરંતુ બધાંને સરખી રીતે ગરમ કરવામાં આવે છે. તેઓમાં રાક્ષસી ને સરસામાન પણ સરખી રીતે પુરાં પાડવામાં આવ્યાં છે.

શિ:—આપ શું કહો છો તે હું સમજ્યો ? આપણા શરીરનો આપ વિચાર કરો છો ?

શુ:—હા, અને ઇશ્વરે બનાવેલા આ ધરનું બે તમે બારીકીથી અવલોકન કરો તો તમને આશ્ચર્ય થવા શિવાય રહેશે નહિ, ને પરમાત્માએ અપાર હડાપણ અને અગાધ શક્તિથી ધંડેલ શરીર યંત્રમાં કરેલી સ્વચ્છક યોજના માટે આભારદર્શક હૃદયોરે કાઢ્યા શિવાય રહેશે નહિ. જેમ જેમ માણસો તેમનાં શરીરનો વધારે અભ્યાસ કરે છે તેમ તેમ તેના બનાવનારના હડાપણ માટે વધારે અચ્ચે પામે છે. બે માણસ ધડીલાળ કે કોઇ બીજું ઉપયોગી યંત્ર બનાવે છે, તો તેનાં વખાણુ ધાય છે, ને તેને મોટા દેશહિતચિંતક માણસ ગણવામાં આવે છે. પરંતુ ઇશ્વરે સર્વ યંત્રોથી ઉત્તમ, જે મનુષ્ય શરીર તેમને આપ્યું છે, તેને માટે તેનો લેશ માત્ર પણ આભાર માનવામાં આવતો નથી. વળી વધારે શોચનીય તો એ છે કે આ યંત્રને શી રીતે સાચવી રાખવું તે બાણુવા માટે પણ તે પ્રયત્ન કરતો નથી.

શિ:—મારું શરીર શી રીતે સાચવવું તે શીખવા મારી ઇચ્છા છે. પરંતુ મારું શરીર ધર છે, એરી મને પ્રથમ ખબરજ નહોતી.

શુ:—આપણે તેને ધર કહીએ છીએ કારણ કે ધર્મ પુસ્તકમાં શરીરને આત્માને રહેવાના ધર તરીકે વર્ણવ્યું છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કે:

वासंसि जीर्णानि यया विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ॥

तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्य न्यानि संयाति नवानि देही ॥

॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા ॥ અષ્ટાધ્યાય ૨ સ્લોક ૨૨.

અર્થ:—જેમ મનુષ્ય જુનાં વસ્ત્રોને તણને ખીન નવાં (વસ્ત્રોને) પહેરે છે તેમ દેહી (આત્મા) જુનાં શરીરોને તણને ખીન નવાં (શરીરો) માં જાય છે.

જ્યાં સુધી આપણે જીવિએ ત્યાં સુધી તેની સંભાળ રાખવાને પરમાત્માએ આપણને શરીર આપ્યું છે. ઇશ્વર પણ તેની સંભાળ રાખે છે. અને બે તેણે સંભાળ રાખી ન હત તો આપણો અગર એ નાશ થઇ ગયો હોત. બ્યારે આપણે ઉંઘના હોઠએ છીએ, સારે પણ હલ્ય કામ કરતું હોય છે. અને આપણી સંભાળ કે વિચાર શિવાય જીવેલા બાએને સુંદર રીતે સાચ કરવામાં આવે છે.

શિ:—ચિત્રમાં બેઠેલા મંદીર જેવું મારું શરીર સુંદર ધાય તેમ હું ઇચ્છુ છું.

શુ:—ત્યારે તમારે બહારથી ને અંદરથી તેને સ્વચ્છ રાખનાં શીખવું બેઠએ. આપણે બહારથી કેટલીક વખત મનહર રંગોમાં ધરો બેઠએ છીએ. પરંતુ અંદર જ્યાં બ્યારે તેના મંદી

ભાગો આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને બહુ કંટાળો આવે છે, ને તેમાં ઉભા રહેવાનું પણ મન થતું નથી. તેનીજ રીતે જો મુંદર વસોથી સજ થયેલા પ્રુરોગો અભક્ષાભક્ષ્ય ને અયોગ્ય ખાનપાનથી પોતાના શરીરને બ્રષ્ટ કરનારા હોય છે તો તેઓનાં શરીરો આત્માને રહેવા લાયક ધરે ગણાતાં નથી.

શિ:—ઋષિ-મુનિ-યોગીઓનાં ધરો મુંદર ને વિશાળ હશે.

ગુ:—અને તે ધરો ઘણાં લાંબાં વખત સુધી ટકાવે પણ હતાં. યોગીઓ પોતાનાં ધરોમાં હજારો વર્ષ સુધી રહ્યા હતા. મનુષ્યો વિવિધ પ્રકારના દિનપ્રતિદિન સુધારા કરી ધરો બાંધે છે; પરંતુ ઇશ્વરે બનાવેલા નવું મંદિરની સરખામણી કરી શકે તેવું એકે ધર હજી સુધી બનાવી શક્યા નથી.

શિ:—ઇશ્વરે આપણું ધર ટકાવે કેમ બતાવ્યું નથી ?

ગુ:—તેનું એક કારણ એવું છે કે આપણે તેના હરપયોગ કરીએ છીએ. જો માણસો પોતાના શરીરની કેરી રીતે સંભાળ લેવી તેવું જાણે તો ધણાખરા તેની સંભાળ રાખે. જો હું તેમને કીમતી ધડીયાળ આપું તો પ્રથમ તમે તેના માટે શું જાણવા ઇચ્છી રાખશો ?

શિ:—તેની કેરી રીતે સંભાળ રાખવી તે.

ગુ:—તમે તેને કેરી રીતે ને મારે કુંચી આપવી અને તે બરાબર વખત કેવી રીતે આપે તે શોધી કાઢશો. કીમતી ધડીયાળ કરતાં પણ આપણા ધરની સંભાળ વધારે રાખતાં આપણે શીખવું જોઈએ. દરેક ભાગને શા માટે બનાવવામાં આવ્યો છે, તેમજ તેને કેવી રીતે સચકત રાખવો તે આપણે જાણવું જોઈએ. જેવી રીતે ધડીઆળા ધડીયાળનાં ચક્કર બહાર કાઢે છે, તેવી રીતે મનુષ્ય શરીરના બામ બહાર કાઢી જેનાસંજોને શરીર યંત્રમાં અદ્ભૂત પ્રુખીઓ બાંધેમ પડી છે, ને તેમાંથી આપણને ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે. તંદુરસ્ત અને સચકત રહેવાની કુંચી આપણે જાણવી જોઈએ. જ્યારે આપણે માંદા હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે દુર્બા હોઈએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ આપણાજ મિત્રો અને સગાઓને બહુ ત્રાસ આપીએ છીએ. જો આપણે સારા હોઈશું તો આપણી આસપાસના સર્વ માણસને આપણે મદદ આપી શકીશું. આમ હોવાથી મનુષ્ય માત્રની સચકત ને આરોગ્ય રહેવાની પ્રથમ દરજ્જા છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

આપણા શરીરનો બહારનો ભાગ.

ગુ:—અંદરના ભાગમાં શીશી યોજનાઓ કરી છે તે જાણતા પહેલાં આપણા ધરની બહાર શું છે તે આપણે જાણવું જોઈએ. હવે હું જ્યારે ધર કે મંદિર સંબંધી બોલું ત્યારે આપણા શરીર સંબંધી હું બોલું છું તેમ તમે સમજજો. કેટલીક બ્રાહ્મણમાં આપણો ધરો જોડાને મળતો આવે છે. કહો કે જોડાને શું શું હોય છે ?

શિ:—જોડાને સ્તીકું થડ અને ડાળીઓ કે જે તેનાં અવયવો છે તે હાલથી ટંકાયેલાં છે. તેઓનાં મૂળાયાં જમીનમાં ગયેલાં હોય છે, તેથી તે ટટાર ઉછું રહે છે, ને જમીન સાથે સંજોડા જોડાયેલું રહે છે.

ગુ:—હા, જોડાને એક જગ્યાએ ટટાર ઉછું રહેવાનું હોવાથી તેને મૂળાયાં હોય છે. આપણે જોડાની માફક અવયવો હોય છે; પરંતુ આપણે જોડા જેવી સ્થિતિમાં એક જ જગ્યાએ ઉછું રહેવાનું

ત હોવાથી આપણા નીચેના અવયવો (પગ) આપણને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવા માટે બનાવ્યા છે. બીજી કઈ રીતે આપણું ઘર ઝાડને મળતું છે, તે તમે કહી શકો છો ?

શિ:—ઝાડના મધ્ય ભાગને થડ કહે છે, તે ઝાડનો મુખ્ય અવયવ છે. તેમજ મનુષ્ય શરીરનો મધ્ય ભાગ છાતી છે તે તેમાં ઘણું અગત્યનાં અવયવો આવેલાં છે.

શુ:—આ છાતીને મથાળે શું છે ?

શિ:—હાડકાની છીપના આકારની માથા નામની એક મજબુત પેટી છે.

શુ:—આને આપણે રત્નો રાખવાની પેટી કહીશું, કારણ કે તેના શિવાય શરીરના બીજા બધા ભાગો નકામા છે. અહીંયાં આપણને મોં-કાન-નાક ને આંખો માલમ પડે છે, ને તે ગરદનથી છાતી સાથે મજબુત જોડાયેલી છે. આપણને કેટલા અવયવો છે ?

શિ:—આપણને બે હાથ ને બે પગ છે જે આપણા અવયવો કહેવાય છે.

શુ:—હવે શરીરના તમે મુખ્ય ભાગોનાં નામ કઈ શકશો. કહો કયા કયા ?

શિ:—માથું, છાતી ને અવયવો.

શુ:—તમે કહ્યું કે ઝાડ છાલથી ઢંકાયેલું છે. તો શરીર શા વડે ઢંકાયેલું છે ? તમારો હાથ જુઓ સાથી ઢંકાયેલો છે ?

શિ:—આમડીથી.

શુ:—આ સુંદર અને નરમ આચ્છાદન વિષે આપણે આગળ વાત કરીશું. આપણા શરીર-કૃષી-ઘરને આલવા-દોડવા-ફૂદવાને બીજાં ઘણાં કામ કરવા બનાવેલું છે. ઝાડના અવયવોથી આપણાં અવયવો કેવી રીતે જુદાં પડે છે ?

શિ:—આપણા અવયવોને સાંધા હોવાથી તે ઘણી બાજુએ ફરી શકે છે.

શુ:—તમે તમારા હાથને સીધા કરી તમારા માથા ઉપર ઉંચા કરો અને તેમને, વાળ્યા શિવાય તમારા માથાને અડકો.

શિ:—તેમ થઈ શકે નહિ. તેમને વાળવા જોઈએ.

શુ:—ત્યારે હવે આપણા ઘરને વળવાની જગ્યાએ સાંધા કેટલા છે તે આપણે જોઈએ. તેને આપણે આપણા ઘરનાં મજબૂત કહીશું. કારણ કે ઘરનાં મજબૂત જેમ આપણું વાસવા કે ઉપાડવાને મદદ કરે છે તેમ આપણા ઘરના સાંધાઓ આપણા અવયવોનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે. તમારો હાથ વાળો ને મને કહો કે તેને કેટલા ભાગ છે ?

શિ:—મારા હાથને બે ભાગ છે.

શુ:—તમારા ખભા આગળના હાથને કયું નામ આપવું હીક પડશે ?

શિ:—મથાળાનો હાથ અગર ઉપરો હાથ.

શુ:—જ્યારે તે ભાગને ઉપરો હાથ કહેશે તો બીજા ભાગને શું કહેશે ?

શિ:—નીચરો હાથ.

શુ:—હવે તમારા કોણીના સાંધાને આગળ પાછળ દબાવો ને કહો કે તે કયા પ્રકારનો સાંધો છે ?

શિ:—તે બારણાના મજબૂત જેવો છે કારણ તેને ફક્ત એજ બાજુએ દૃઢ હલાવી શકું છું.

શુ:—હા. કોણીનું હાડકું ઉપરના ને નીચલા હાથને સાંધે છે, ને તે એકજ બાજુએ હલાવી શકે છે. ઉપરના હાથને ખભા સાથે જોડનાર સાંધાને આંખણું શું કહીશું ?

શિ:—ખભાનો સાંધો.

શુ:—આ સાંધો કોણીના સાંધા જેવો છે?

શિ:—ના, કારણ કે હું મારા હાથને ચારે બાજુએ ફેરવી શકું છું.

શુ:—આમ થવાનું કારણ એવું છે કે તેનો સાંધો કોણીના સાંધાથી જુદા પ્રકારનો છે. હાડકાનો એક છેડો દડા જેવો બનાવ્યો છે, અને તેને બીજા હાડકાના પ્યાલાની આકૃતિ જેવા છેડામાં ખરાબર બંધ બેસતો કરેલો છે. થાપાનો સાંધો (Hip joint) પણ આવેલાં બનાવેલો હોય છે. નીચેના હાથના છેડા આગળના સાંધાને શું કહે છે?

શિ:—તેને કાંડું કહે છે.

શુ:—કાંડું એવો સાંધો છે કે જે ચારે બાજુએ ફરી શકે છે. હવે હાથના કેટલા સાંધા આપણને માલમ પડ્યા?

શિ:—હાથને ત્રણ સાંધા છે. ખભાનો, કોણીનો ને કાંડાનો.

શુ:—હાથના પંજની અંદરના ભાગને હથેળી કહે છે. તમારા હાથને છેડે તમે શું જુઓ છો?

શિ:—આંગળીઓ.

શુ:—તે બધી સરખી છે?

શિ:—બધી લંબાઈમાં સરખી નથી, અને એક તદ્દન નાની છે.

શુ:—તમારો હાથ જલદી ઉઘાડો ને વાંચી ધો. તમે જે ડેકાણે તમારી આંગળીઓ વાળો છો તે ભાગને શું કહે છે?

શિ:—આંગળીના સાંધાને ટુચાઓ (Knuckles) કહે છે.

શુ:—તમે જુઓ છો કે હાથમાં ઘણા સાંધા હોય છે કે જેથી કરી આપણે તેને સહેલાઈથી ને જલ્દીથી વાળી શકીએ છીએ. તમારી આંગળીઓને છેડે શું છે?

શિ:—નખ.

શુ:—આ સખ શીંગડા જેવા નખો આંગળીના છેડાનું રક્ષણ કરે છે, અને તેને મજબુતી આપે છે. ધીરે આપણને બીજા માણસોને મદદ કરવાને હાથ આપેલા છે, અને આપણે તેને ચોખ્ખા રાખવા નોખેએ. કોણને ઈજા કરવા કે પરધન લેવા માટે હાથનો ઉપયોગ અનેચિછક છે.

શુ:—દરેક પગને કેટલા ભાગ છે?

શિ:—ત્રણ.

શુ:—પર છે, ખભા આગળના સાંધાના જેવોજ કેડ આગળ એક સાંધો છે, ઠીંચણ આગળનો કોણીના સાંધા જેવો છે ને કાંડાના સાંધા જેવોજ ધુઈ (ankle) નો છે. પછી આપણે પગને છેડે હાથના જેવાને જેટલીજ આંગળીઓ છે, જેનો કેટલાંક મનુષ્યો હાથની આંગળીઓ જેવોજ લખવામાં કે ચિત્રો કાઢવામાં ઉપયોગ કરી શકે છે.

અનુભવી ઉપાયો અથવા પરચુરણ નુસખા.

(લેખક: તંત્રી.)

૧. ચાંમડીપરના મસા તથા તલતું ઔષધ.

જ્વલિસાઈન અને લેક્ટીક એસીડ (Lactic acid) સરખા પ્રમાણમાં લેવું અને તેને મુવાસી-ત કરવા સાર તેમાં થોડું ગુલાબુજળ મેળવવું. આ દવામાં એક લુગડાનો કડકો ખોળી જે સ્થળે તે દવા લગાડવી હોય ત્યાં દિવસમાં બેવાર લગાડવી તેથી શરીર ઉપરના મસા ને તલ મરી નશે.

૨. પૌષ્ટિક દવા.

ઘઉંનો આટો નવટાંક લેવો તેને સકત લાડુના શેટલા જેવો કાણુ બાંધવો. તેમાં થોડેથોડે ધી ૩. ૨૧૧ ભાર મેળવવું ને ખુબ ખાંડીને નરમ કરવું. પછી શેટલો કરી પકવવો અને તેને ખાંડી નાંખવો. બાદ તેમાં ચોપચીનીતુ વસ્ત્ર ગાળ ચુર્ણ ૩. ૧) ભાર મેળવવું તેમાં ૩. ૫) ભાર ધી અને સ્વદેશી ખાંડ શેરડીની ૩. ૫) ભાર મેળવવી, ડીવા વીકાનેરી સાકર મેળવી તેના લાડુ કરી ત્રણ કલાક કરવા દેવો. ઘરના ઉમરા ઉપર સવાર માફક બેશી પેલો લાડુ ખાઈ નવો. પરેનમાં સ્ત્રી સંગર્ભ કરવો. તેલ મરચુ ખટાઈ ગાળ ખાવો નહીં. અજીર્ણ થાય તેવું ભોજન ન કરવું, ખુબ લાગે ત્યારે ભોજન કરવું. પંદર વીસ દિવસ આ પ્રયોગ જરી રાખવો.

બીજો ઉપાય—ચોપચીની શેર બે, ધંધળવ શેર ૧૧, કચરીઆતુ શેર ૧૧ ખાંડી ચૂર્ણ કરી રાખવું તેમાંથી શેર ૩. ૧) ભાર ચુર્ણ મધમાં ચાટવું. કચરી ઘડું ધી ખાંડ લસણને ટુવેરની દાળ મીઠા વીનાની ખાવી. બીજી કથુ ખાવું નહીં. દવા ચાલીસ દિવસ લેવી જોઈએ.

૩. દાદર ખરબુવા વગેરે માટે મલમ.

કપુર તોલો ૧ કળી ચુનો તોલો ૧ પાસે ગંધક સમભાગ લેઈ તેની કનલી વારી કરેલી તોલા ૨ સર્વને બારીક ઘુટી તેમાં કણકણુ તેલ શેર ૧૧ પા મુધી મેળવી ખુબ ઘુટી મલમ સરખું કરી રાખવું. દરરોજ ગોમુતથી દરદવાલી જગાને ઘોષ નાંખી ઉપર મલમ ચોપડવો.

૪. રક્ત પ્રદર અથવા અટકાવ વખતે વધારે રક્તશ્રાવ થતો હોય તેના ઉપાય.

બારીક તળને ચ્હા માફક ઉકાળી પીવાથી થતો આવ બંધ થાય છે. તળ જોઈતી લેવી વધારે લેવાની જરૂર નથી.

૫. હીસ્ટીરિયાનો અનુભવી ઉપાય.

હીસ્ટીરિયાનો રોગ સ્ત્રીઓને થાય છે. બીજાશય દરદીને ડાખા પડખાના નળની પાસે (ઓવરી) ઉપર સોજો આવેલો હોય છે, ને તે જગ્યાએ દુખાવો થાય છે એ ચિન્હ છે. સ્ત્રી દર્દી સ્ત્રીને પાણીમાં ટંકણુખાર અને ફટકડી મેળવી તેના પાણીથી સ્ત્રીના અવયવને ડુગથી ઘોવાથી તેથી અત્યંત શાયદો થાય છે.

૬. સ્વેત અને રક્તપ્રદરનો ઉપાય.

ટંકણુખાર અને ફટકડીના પાણીથી સ્ત્રી અવયવને ડુગથી ઘોવાથી સારો શાયદો થાય છે.

૭. અર્ધમાં પડતા લોહી માટે.

છાશમાં ચિત્રકના મૂળને ઘસી પીવાથી અર્ધનું પડતું લોહી ધણું જલદીથી બંધ થઈ જાય છે. અગર ચિત્રક મૂળનું બારીક વસ્ત્ર ગાળ કરેલું ચૂર્ણ છાશમાં લેવાથી પણ શાયદો થાય છે. ઘસીને ચિત્રક મૂળ પીવાથી વધારે શાયદો છે.

૮. ક્ષય ઉપરની દવા.

કાચુનાં ઝાડ થાય છે તેમાં કોકળ ઝાડને બાવળીયા માફક ગુંદર થાય છે. તેવો ગુંદર વાલ બે અને ખડી સાકર પાવલી ભાર કે અડધાભાર લેવી. તેની ફાટી દુધ સાથે કીંવા દુધમાં મેળવી પીવી સવારે નરણે કોડે અને સાંજે જમ્યા પછી એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ કરવાથી ક્ષયદો થાય છે. કસર રહેતો વધારે દિવસ લેવી. પથ્થ પાળવી. સ્વામી શ્રીભાસ્કરાનંદનો અનુભવી ઉપાય છે.

૯. અતિસાર સંગ્રહણી ઉપરની દુગ્ધવટી.

શુદ્ધ વછનાંગ વાલ ૪ અશીણુ વાલ ૪ લોહભસ્મ રતિ ૫ અભરક ભસ્મ રતી ૬ સર્વને એકત્ર દુધમાં ખસ કરી બધે રતિની ગોળીયો કરવી. આ ગોળીયો સંગ્રહણી અને સોળ ઉપર પણ સારી અસર કરે છે. આ ગોળી શકિતના પ્રમાણમાં સવાર સાંજ અને જરૂર પડે તો બપોરે પણ આપવી. દર્દને દુધ ઉપર રાખવો. દુધ શિવાય બીજો ખોરાક ન લેતો ક્ષયદો જલદી થાય છે.

૧૦. અર્પ ઉપર ચોપડવાનો મલમ.

કપુર ૩. ગા ભાર રસવંતી ૩. ૧) ભાર લીબોળી મીઠ ૩. ૧) ભાર એને ખારીક વાટી એ વાર ધોયલા ધીમાં મેળવી, અર્પ ઉપર લેપ કરવો.

અર્પનો ઉપાય.

લીબોળી મીઠ તથા રસવંતી સમભાગ લેઈ ખારીક કરી, ધીમાં મેળવી ચાટવાથી અર્પ મટે છે.

બીજો ઉપાય.

ઈન્જવનુ વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ ૩. ૧) ભાર રોળ હાશમાં પીવાથી અર્પ મટે છે.

૧૧ ખરજીવાનો ઉપાય.

મહુડાની ડોળીઓના બોળને બાળી તેની રાખ કરવી. ખરજીવાને છાણા વતી ધસી, તે ઉપર ફેળાંના ગર્દમાં ખાંડ મેળવી પાટો બાંધવો. તેથી ખરજીવામાં રહેલા જંતુ ઉપર આવશે. બીજો દિવસે ઘોઈ નાંખી તે ઉપર રાખ દબાવવી તેથી એ જગ્યાએ અગન બળશે. પણ ખરજી મટી જશે.

૧૨. પ્રમેહનો ઉપાય.

હીમજ હરડે શેર ૧૧ ને વાટી ખારીક કરી કપડ છીન કરવી. તેનાં ચૌદ પડીકાં કરવાં સાકર શેર ૫ ને વાટી ખારીક કરવી તેનાં પણ ચૌદ પડીકાં કરવાં, હાથેગીમાં પડીકામાંની અરધી સાકર નાંખી તે ઉપર હીમજ નાંખી ઉપર અરધી રહેલી સાકર નાંખી પાણી સાથે ફાટી જવો આ ઉપાયથી પ્રમેહ મટે છે.

૧૩. શરીર ઉપરની તળગરમીના ઉપાય.

એક મણુ પાણીમાં ચાર શેર ગજોના કડકા કરી નાંખી તે પાણીને ઉકાળવું. આક શેર પાણી અવશેષ રહેથી તેને ગાળી લેવું. તે પાણીમાં ચોખ્ખું અને તાણુ એરંડીયુ શેર ૨ મેળવવું. પછી પાણુ તેને દેવનાં ઉપર મુટી ઉકાળવું. પાણી બગી ગએથી ઉનારી લેવું. એ એરંડીયામાંથી દરરોજ ૩. ૧) કે ૩. ૧૫ ભાર પીવું. અને શરીરે પણ ચોળવું. આ ઉપાયથી શરીર ઉપરની તળગરમી મટે છે.

૧૪. વીંછીના ઝહેરનો ઉપાય.

ધંતુરાના પાનનો રસ કંખ ઉપર ચોળવાથી અને તેના પાનની ચેપકાં કરી બાંધવાથી વીંછીનું ઝહેર ઉતરે છે.

૧૫. કોઇપણ જાતની ગાંઠ કે ગુમડા ઉપરનો મલમ.

કેળાનો ગર્ધ અને બેસા ગુગળ સમભાગ લેવો તેને ઘુટવાથી મલમ જેવું થશે, તેની પટી ગાંઠ કે ગુમડા ઉપર મારવાથી ફાટવાનું હશે તો ફાટશે નહીં તો વેરાઈ જશે.

સટીક-કેશવકલ્યાણ.

વિલાસ-બીજે.

(ગતવર્ષના એક નવમાના પૃષ્ઠ ૩૫થી ચાલુ.)

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

દોહરા—

ખરતું દ્વિતીય વિલાસમે, ખુરાકચીજ વિકાર,

ઉદરભાર જીવલાખ જવર, ક્રિયા સહજ સુખકાર.

૧.

કેશવરાય કવિ કહે છે કે—આ કેશવકલ્યાણ ગ્રંથોના બીજે વિલાસ વર્ણવું છું તેમાં ખાવામાં આવતી ચીજોના વિકાર એટલે કે એક બીજા વિરુદ્ધ આહારથી થતા વિકારો, તથા પેટમાં રહેલો દબદબો, જીવલાખ લેવાના ઉપાય, અને તાવ સંબંધી વર્ણન સહ ઉપાય વગેરેની સ્વાધારણ ક્રિયાઓ કે જે સુખ આપનારી છે તે કહીશ.

(શું શું ચીજ ખાવાથી નુકસાન થાય છે? તે વિષે ચોપાઠ.)

દુગ્ધ ખાઈ દોઢ વિષયોગ્ય, કલથ કાંગ મિલને ઠૂઠેરોગ્ય;

ખરટી મઠીઆ દોઢ દુખકારી, મૂલા દુગ્ધ મિલે ભય ભારી.

૨

મૂલા માખ દોઢ વિષ જાનો, ફલ લીલામા ગરથ ધૂત હાનો;

દુગ્ધ ખીચડી દઈ જમાના, તેલ અફીજ દો મિલી કરે હાના.

૩

તિલ ઉચ્છ્રજલ દોઢ દુખદાઈ, કાંચપાત્રે ધૂત મથ્યા ન ચાહી;

કમલકાકી સહત વિધાતી, શ્રીફલજલ કપૂર ઉતપાતી.

૪

દુગ્ધ દધી આંબલી ગુડ કેરી, ઉડદ શાકમે ધૂતને વૈરી;

તાડી તક દહીં કેલા જાનાં, એ ચારેં મિલી ઝહર સમાના.

૫

દધની સાથે ખાટી ચીજો, કલચીની સાથે કાંગના તાંદળા, ખંટીના તાંદળા અગર તેના રો-લા સાથે મઠના પદાર્થો, મૂળાની સાથે દધ, મૂળાની સાથે અડદના પદાર્થો, લીલામાની સાથે ઉન્ડૂ-લી, દધની સાથે ખીચડી, અફીજની તલની સાથે ઉન્ડૂ પાણી, કાંસાની થાળી વાટકી વગેરેમાં મ-થેલું ધી, કમળકાકીની ખીજ સાથે મધ, નાળિયરના પાણી સાથે ખરાસકપૂર, અડદની દાળ કે અ-ડદના પદાર્થો સાથે દધ દહીં આંબલી ગોળ અને કેરી, તાડી છાર, દહી અને કેળાં એ એક બી-જની સાથે ગ્રામ રીતે એર જેવા ગુણો એટલે કે દોષને કોપાવી રોગોને જન્મ અપાવા જેવા રસ્તા ખુલ્લા કરે છે; માટે જે દહાડે મૂળા ખાધો હોય તે દહાડે દધ ન ખાવું વગેરે ઉદાહરણ ધ્યા-નમાં લેવું. ૨-૫.

કણા કોઠ ગોળ મધુ મેલી, ઝહર સમાન જાતો એ ભેલી;

સરસવ તેલ ગાજર દધી ઝહેરાં, પીપર પય મછ માંસકે વૈરાં.

૬

કણુઆ શાક અજામિસ જહેરી, કપિકા તક સુરાપય વૈરી;

મરધી માંસ દહીં દોઢ ધાતી, ખગામિસ ઉડદ મુગ ઉતપાતી.

૭

તીતર મોર કૂપ જળ ઝહેરી, મધુ ધૂત સમાન થે વૈરી;

મૂળા ગુડ કમલકંદ આખા, મધુ પયપાની માંસપે ન ચાખા.

૮

હોવે દઈ ન વિાધ નાસર્જિત હરડે મધુ સખ માંસપે વર્જિત;

સુખોમણિકા મત લે સારા, દર્દુ ઈલાજ સખ ચીજ વિકારા.

૯

કફના બિગાડથી થનાર અતિસારમાં દસ્ત સફેદ રંગના થાય છે; બીજી બધી જાનના કરતાં કફના બિગાડથી થનાર આમાં દસ્ત જરા વધારે બંધાયેલા હોય છે; તેમાં કફ જેવો ચિકાશવાળો અતિસાર. પદાર્થ પડે છે; અને તેમાંથી કાચા અને નહિ પચેલા અન્નની વાસ આવે છે. અડકવાથી તે ઠંડા લાગે છે. દરદી ઘણીવાર રોમાંચ થાય છે.

ત્રણે દોષોના બિગાડથી થનાર અતિસારમાં દરેક જુદી જુદી જાતના અતિસારનાં લક્ષણો તેમાં એકી વખતે દેખાવ દે છે. દસ્ત સુવરની ચરખી જેવા દેખાય છે, અને વળી કેટલીક વાર માંસ ધોયેલું પાણી હોય તેવા થાય છે. આ જાતનો રોગ મટાડવો ઘણું જ મુશ્કેલ છે.

અતિશય વિપત્તિ આવી પડવાથી જો મનુષ્ય શોકમાં ગરકાવ થઇ જાય, અને તેથી ખોરાક બહુ જ યોડો લેવા લાગે, તો શોકને લીધે પેદા થતી ગરમી અને વરાળો શોકથી થનાર અતિ-જઠરામાં દાખલ થઇ જઠરાગ્નિને દબાવી દે છે, અને રૂધિરાભિસણમાં ફેરફાર કરી નાંખે છે. આનું નામ અતિસાર. આ જાતમાં રક્ત દસ્ત અથવા બીજા કોઇ પદાર્થ સાથે ભળેલું ઘણીવાર નિકળે છે. ત્યારે તેમાંથી કહોવારાની બહુ જ ખરાબ ગંધ નિકળે છે; પરંતુ જ્યારે તે એકલું જ નિકળી આવે છે ત્યારે ઘણું ખરું તે તદ્દન વાસ વગરનું હોય છે. આ જાતના અતિસારના મૂળરૂપ જે શોક તે જ્યાં સુધી દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ રોગ મટતો નથી.

આધેશો ખોરાક પચાવવાની અશક્તિને લીધે ત્રણે દોષો છુટા થઇને સ્થાન બદલે થાય છે, અને અપકય રસને લીધે રક્ત આદિ બીજા ધાતુઓને વિકારવાળી કરી નાંખે છે. પરિણામે દરદીને થનાર અતિસારનાં તરેહવાર રંગ અને જાતના દસ્ત થવા લાગે છે. આ જાતના રોગમાં પે-લક્ષણો. ટમાં સખન આંકડી આવે છે.

જ્યાં સુધી ઝાડા ચીગટવાળા અને બહુ કહોવારાની ગંધવાળા હોઇ પાણીમાં નાંખવાથી ટુખી જતા હોય ત્યાં સુધી આ રોગ “આમાતિસાર” કહેવાય છે કારણકે અતિસારમાં આમ અથવા અપકય અન્નરસ ઝાડા વાટે શરીરમાંથી નિકળી જતો હોય છે. પરંતુ જ્યારે દરદીના ઝાડામાંથી બહુ કહોવારાની ગંધ નિકળતી જાય, તેમનું ચરખી જેવું સુંવાળાપણું જતું રહે, અને પાણીમાં નાંખવાથી ટુખવાને બદલે તરવા લાગે ત્યારે તે અતિસાર “પકવ” થયો એમ ગણાય છે. આવી સ્થિતિમાં જકર તેમજ શરીર અગાઉ કરતાં હલકું થાય છે.

જો કોઈ પશુ જાતના અતિસારમાં દસ્ત ચીગટવાળા અને ઘેરા અથવા ડાળા અને રાતા રંગના હોઇ યક્ત (લીવર) ના કટકા જેવો દેખાવ ધારણ કરે, અગર તે તે જો અળકાટ ખાતા, પારદર્શક, અને ધી, તેલ, ચરખી, મુળજ અથવા હાડકાંમાં ભરેલા ચીકણા પદાર્થ, દુધ, ઊંચ, અથવા માંસ ધોયેલા પાણીના જેવા દેખાવના થાય, અથવા તો ચાસપક્ષિ (the blue jay) ની પાંખોના જેવા રાતા ભુરા, અગર તો થોડા ડાળા અને દાંડોડીયા રંગના, ચળકતા, અગર તો તરેહવાર રંગના, અથવા તો જો ઝાડા ઉપર મોરનાં પીંછામાં હોય છે એવાં રંગ ભેરંગી કુંડળાં જેવામાં આવે, અગર તો સડતા માંસના જેવો તેમાંથી વાસ આવે, કે મગજના ટુકડા જેવા દેખાય, અથવા બહુ જ જઠરામાં થવા લાગે તો તેવું દરદી જીવંતે જ નિવડે છે. વળી જે અતિસારમાં ગળામાં અને આંખો શરીરે દાહનાં ચિન્હ જણાય, જે દરદીમાં ધોળે દિવસે દરદીને અંધારું દેખાય, જેમાં દમના વ્યાધિવાળાઓની પેઠે અતિસારના દરદીનો શ્વાસ રૂંધાય, વાંધણીઓ અને ઝોટકાર જોરથી આવ્યા કરે, બાનુઓમાં

પાંસળામાં શળ આવે, હાડકાં ફાટે, અગર યુર્ણ કે ઝોળા આવે, અગર મન ધણુંજ વ્યથ બને, અથવા તો જે દરદીને અગાઉ હરસના મસાનું દરદ હોય તો તે ઉભળી આવી હરસમાં કહોવારો થઈ તેમાંથી પડ વહેવા લાગે, અગર તો અતિસારના દરદીને સન્નિપાત થાય તો તેવા દરદને કુશળ વૈદો અસાધ્ય ગણીને સાંજે થવાની આશા રાખના નથી. તેજ પ્રમાણે જે અતિસારના દરદીનું મળદ્વાર બંધ નહિ રહેતાં હમેશાં ખુલ્લું રહે, અથવા તો જેમાં દરદીનું બળ અને વળન અતિશય ઘટી જાય, અગર તો દરદીના મળદ્વારની અંદર સોજે અને કહોવારો થવા છતાં પણ દરદીનું શરીર ઠંડુંજ રહ્યા કરે તો પણ તે અતિસારનું દરદ અસાધ્ય ગણાય છે. ઉપર લખ્યાં તેવાં ચિન્હો જે દેખાવા લાગે તો પછી દરદી સ્ત્રી હો કે પુરુષ હો, બાલ, યુવાન કે વૃદ્ધ હો, ગમે તે હો તો પણ રોગ મટવાની આશા રાખી શકાય નહિ.

ક્રમિકા.

આ ઉપરાંત વળી અતિસારનો એક બીજો પ્રકાર પણ હોય છે જેમાં ઝાડાની સાથે લોહી જવાબંધ જાય છે. પિત્તના વિકાર કે પ્રકોપને લીધે પેદા થએલા અતિસારથી દરદી પીડાતો હોય, અગર તો તેનું દરદ થવાને થોડીકજ વાર હોય તેવામાં જે પિત્ત વધારનાર ખોરાક ખાધામાં આવે તો રક્તાતિસાર થવા અગર રહેતોજ નથી. આ વ્યાધિમાં લોહી મોટા જવામાં નિકળે છે, જે કોઇવાર મળની સાથે મળેલું હોય છે, તો કોઇવાર ખીજા કોઈ પણ પદાર્થ સાથે બળેલું હોતું નથી. ખીજા જાતના અતિસાર જ્યારે પકવ થાય છે ત્યારે પણ કવચિત્ લોહીનાં થોડાંક ટીપાં મળ સાથે મળેલાં જેવામાં આવે છે. પરંતુ ખીજા જાતના અતિસારની આવી પકવ અવસ્થાને રક્તાતિસારમાંથી પારખતાં શીખવાની જરૂર છે.

જ્યારે અતિસાર મટી જાય છે ત્યારે દરદીને પેશાબ કરતી વખતે કે અધોવાયુ કાઢતી વખતે ઝાડો થઇ જતો નથી. જરૂરાગિન પણ પ્રદિષ્ટ થાય છે, અને પેટમાંના ભાર પણ જતો રહે છે.

અતિસાર મટ્યાનાં લક્ષણ. કોઈ પણ જાતનો અતિસાર જ્યારે અપકવ અવસ્થામાં હોય ત્યારે દસ્તને કમ્બજ કરનાર કોઈ પણ તરેહનું ઔષધ દરદીએ વાપરવું નહિ. જે આવે વખતે તેવી દવા દસ્તને કમ્બજ કરનાર દવાઓ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો તેથી મારું પરિણામ નિપજે છે. કોઈ વિકાર કે વિકોપને પામેલા દોષો જે વખતે બહાર નીકળી જતા હોય તેને વખતે તેમને શરીરની અંદર રોકી રાખવાથી સોફ, સોજ, જોડાદર, પાન્ડુરોગ, કમળો, ખરોળનુ વધવું, રક્તપિત્ત, ગ્રહણીનો સોજો અને કહોવારો, ઉદાવર્ત, પેટનું ચડવું, ગુલ્મ, ગોળો, હરસના મસા, અને ખીજા અનેક દરદો પેદા થવાનો ભય રહે છે, અને તેથી કરીને અપકવ અને પકવ અતિસારના ઉપચારોમાં મોટો ભેદ હોય છે. છતાં પણ એટલું યાદ રાખવાનું છે કે અપકવ અતિસારમાં પણ જે તદન પાણી જેવાજ ઝાડા બહુજ પ્રમાણમાં ચલા લાગે, અને દરદી બહુ અશક્ત થતો જાય તો તેને વખતે દસ્તને કમ્બજ કરનાર (astringent) ઔષધો આપવાને હરકત નથી. બાળકો, તેમજ બહુ ઘરડાં મનુષ્યો, તેમજ અતિ અશક્ત દરદીઓને પણ આવાં ઔષધો અપકવ અતિસારમાં પણ આપવાનું ધણીવાર જરૂરનું થઈ પડે છે.

અતિસારના ઉપાયો. ૧. આદાના રસને નાભિ ઉપર ચોપડવાથી અસાધ્ય અતિસારમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે.

૨. ઝાડાથી પેટમાં ચુંક આવતી હોય કે ચક્ક આવતું હોય તો, ચુંક ધીમાં તળી ખવરાવવાથી તુરંત બંધ થાય છે.

૩. આંખાની તથા નંચુંડની ઘણ સોજ રૂપીયા ભાર લેછ તેમાં બસે' હપ્પન તોલા પાણી નાંખી ઉકાળવું, અરધુ પાણી રહે ઉતારવું. તેમાં સોલ રૂપીયા ભાર ચોખ્ખા નાંખી ફરી ઉકાળવું, તમામ ઓગળી ગએથી તે પીવા આપવું તેથી અતિસાર સંગ્રહણી મટે છે.

૪. આંખો, નંચું, વડ, એનાં કુમળાં પાંદડાં તથા વાળો એ ચાર ઓપધ સમભાગે લેધ તેનું ફાંટ કરી મધ નાંખી પીવામાં આવે તો અનિસાર, તૃપ્તા, ઉલટી, ચુરછી મટે છે.

૫. ઈંદ્રજવ, ધાણા અને પટાળનો કાઢો મધ નાંખી પીવાથી બધી જાતના અતિસાર મટે છે.

૬. ઉમરાના મૂળતું પાણી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૭. કમલ કાકડીનો છોડો મધ સાથે ચાટવાથી અતિસાર મટે છે, રૂ. ૦૧ થી અરધા ભાર સુધી.

૮. મીણુ, અરીણુ અને કેસર એ સમભાગ લેધ ખુબ વાટી ગોળા કરવી તેમાંથી ચોખ્ખા ચોખ્ખા જેટલી સવાર સાંજ લેવાથી અતિસાર દુર થાય છે.

૯. કોડીના ચુંદરને મધ સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૦. કોડીના પાંદડાંના ઉકાળો પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૧. કોઠાનાં ખીજતું તેલ આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૨. જમ્બૂળ, લવીંગ, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, તજ, નાગકેસર, કપુર, ધોણું ચંદન, કાળા તલ, વાંસલોચન, તગર, આંબળાં, તાલીસપત્ર, પીપર, હરડે, કાળાંમરી, ચિત્રક, સુંકે, વાવડીંગ, કાલીજીરી, એ બધાં ઓપધને સમભાગ લેધ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેનું જેટલું વજન થાય તેટલી ભાંગ મેળવવી અને ભાંગ મેળવ્યા પછી જે વજન થાય તેટલી સાકર મેળવવી. એ ચુરણમાંથી અડધાથી એક તોલા લેવાથી (મધ સાથે) સંગ્રહણી, કાશ, શ્વાસ અરચી, ક્ષય, વાત, કંધ, ઉલટી, વગેરે દરદ શાન્ત થાય છે, આ ચુરણને “ જાતીકુળાદિ ચૂર્ણ ” કહે છે અને ખાસ સંગ્રહણી ઉપર તેનો ઉપયોગ થાય છે.

૧૩. નંચુના પાનનો રસ પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૪. નંચુ, આંખો, આંમલીના પાંદડાંનો રસ કાઢી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૧૫. ઓથમી છૂં (ઇસિઓલ) પાણીમાં પલાળી સાકર નાંખી પીવાથી તાવનો ઝાડો મટે છે તેમજ ઉલટી તૃપ્તા મટે છે.

૧૬. ઓથમી છૂંને શેકી દહી સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૭. શંખછૂં સાકર સાથે અથવા એમને એમ કાકવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૧૮. હરેરકચોલાં રૂ. ૩) ભાર અંકિ ત્રણ ભાર, શુદ્ધ કરેલો વછનાગ રૂ. ૧ા, જમ્બૂળ રૂ. ૧ા, જાવંત્રી રૂ. ૨ ભાર, ઇલાયચી રૂ. ૧), મરી રૂ. ૦ા ભાર, સુંકે રૂ. ૦ા ભાર, સંચલ રૂ. ૦ા ભાર લેવાં. હરેરકચોલાં પ્રથમ શેકી તે પછી તેને દીવેલમાં લોટી ઉપર તળી કોપલા જેવાં કરવાં, પછી તેને ખાંડવાં બીજી દવા ખાંડી વચ્ચગાલ કરી મેળવી સારી પેઠે છુટી ગોળાઓ મરી જેવડી વાળવી. તે ગોળા ઉપરના પ્રમાણમાં એક બે કિંવા ત્રણ કે કમી જરૂરી લેવાથી ઝાડો મટે. એકદમ વધારે ગોળા સહન થઇ શક્યા શિવાય લેવી નહીં.

૧૯. ટીંબરના કાચા ફળનો રસ પીવાથી ઝાડો મટે છે.

૨૦. ઇલાયચી રૂ. ૨ા ભાર, સુંકે રૂ. ૨ા ભાર, તજ રૂ. ૨ા ભાર એ સર્વેને ખાંડી તેમાંથી અરધાથી દોઢ વાલ આપવાથી અનિસાર, ચુંક, મોળ, તથા રક્તપ્રાવ મટે છે.

૨૧. દાંડમની હાલનો કાઢો જરા અરીણુ મેળવી આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૨૨. દાંડમની હાલ બે ભાગ, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર એ અરધો અંરધો ભાગ, ધાણા એક ભાગ, સાકર બે ભાગ, સર્વતું વચ્ચગાળ ચુરણ ત્રણથી છ વાલ આપવાથી ઝાડો, આમવાત અને અર્પ મટે છે.

૨૩. દાઢમના કળને પુટપાકની રીતે પકવી તેનો રસ નીચોની તેમાં મધ મેળવી પીવાથી બધી જાતના અતિસાર મટે છે.

૨૪. રસવંતી, કઠાઝાલ, ઈંદ્રજવ, ધાવડીનાં ફુલ, અને સુંઠ એનું સમભાગ ચૂર્ણ ત્રણ ચાર વાલ મધ સાથે લેવાથી અતિસાર અને આમવાત મટે છે.

૨૫. અતિસાર ઉપર ધાવડીનાં ફુલ દહીં સાથે અપાય છે.

૨૬. ચારસેં તોલા કાળી દ્રાક્ષ ને ચાર હજાર ને છત્રુ તોલા પાણીમાં ઉકાળી, ચતુર્થાઉંચ રહે ઉતારવું અને ટાઢું થાય ત્યારે તેની અંદર મધ ને સાકર ચારસે ચારસે તોલા નાંખવું. પછી ધાવડીનાં ફુલ ચોસઠ તોલા અને કંકોલ, લવંગ, જલ્પજળ, મરી, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, ચીત્રો, ચમ્પક, પીપળીચૂળ, વાવડીંગ, એ દરેક ચાર ચાર તોલા લેઈ સઘળાનું ચૂર્ણ કરીને તેમાં નાંખવું. સાર ખાદ તેને ચંદનનો ધુપ અને ધીંધી રીઠા કરેલા વાસણમાં નાંખી તેનું મ્હોં મજબૂત રીતથી બંધ કરી પંદર દિવસ સુધી રાખી મુકવું. આ તૈયાર થયેલ પદાર્થ “દ્રાક્ષાસવ” છે. આ આસવ ગ્રહણી રોગમાં અગ્નિને પ્રદિષ્ટ કરે છે, તથા અર્પ, ઉદાવર્ત, શુભ, ઉદર કૃમિ, કંઠ, જલ્પ, નેત્ર રોગ, શીર રોગ, તથા ગળ રોગ વગેરે રોગને દુર કરે છે.

૨૭. ઓરડીનાં મૂળનો કલ્ક અને તક્તો કલ્ક સાથે મેળવી ધી અને મધ નાંખી પીવાથી રક્તાતિસાર બંધ થાય છે.

૨૮. ભાંગ તથા અશીણુની ગોળી કરી શક્તિ પ્રમાણે આપવાથી અતિસાર મટે છે. ગોળી સવાર સોજ આપવી.

૨૯. લાંબે શેડી મધ સાથે ચાટવાંથી નિદ્રાનાશ અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે છે.

૩૦. માયાફળના ઉકાળામાં અશીણુ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. અથવા, માયાફળ અશીણુ સાથે મેળવી ગોળી કરી આપવાથી પણ લોહીનો ઝાડો મટે છે.

૩૧. મીણુ કેશર અને અશીણુની ગોળી ચોખા ભાર ખાવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૨. મીઠળના મૂળની છાત્રો બૂકો આપવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૩૩. મોચ અને ઈંદ્રજવ એ બંને ચાર રૂપીઆ ભાર લેઈ વાટી કલ્ક કરીને તેમાં આઠ ગણું પાણી નાંખી ઉકાળી, આઠ તોલા પાણી રહે ઉતારી ઠંડુ થવા દેઈ તેમાં મધ નાંખી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૩૪. રાળ, મોચરસ, કાથો, ગ્રાથમી, એનું સમભાગે ચૂરણ કરી પા થી ચરમો તોલો દહીંમાં લેવાથી ઝાડો તથા આમ મટે છે.

૩૫. કાથ રોગમાં ખતારેલું “લવિંગાદિ ચૂર્ણ” ખાવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે છે.

૩૬. લોદર, કઠાઝાલ, અને બીલી સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૭. લોદર, ધાવડીનાં ફુલ, બીલી, મોચ, આંખા ગોટલી, કઠાઝાલ એનું સમભાગ ચૂરણ કરી દહીં સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૮. લોદરનો ઉકાળો પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૯. વડ, આંખો, પીપળ, પીપળો, ઉમરો, પારસપીપળો, હીમજ, ઘોળો અને રાતો લોદર, જ્ઞીમધ, ખોરડીની છાલ, એનો કાઠો પીવાથી સઘળી જાતના ઝાડા મટે છે.

૪૦. વાંસલોચન એકથી ત્રણ વાલ સુધી આપવાથી અતિસાર અને રક્તશ્રાવ મટે છે.

૪૧. જ્વર રોગમાં કહેલું નંબર ૮૦ વાળું “હલદરાદિચૂર્ણ” હાથ સાથે આપવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

પ્રકરણ ૨ ભુ.

માણસ ભત શું શું ખાઈ શકે છે ?

પ્રાણીવિધાના અભ્યાસીઓ કહે છે કે, મનુષ્ય એક અજળ પ્રકારનું પ્રાણી છે. જગતનાં બીજાં પ્રાણીઓથી તે ઘણી બાબતોમાં ભ્રૂં પડે છે, અને ખાનપાનની બાબત શું ખાવું અને શું ન ખાવું, એ વિષયમાં મનુષ્યજન બહુ શુંચવાડામાં અને શું નહિ ખાવું, એ વિષયમાં મનુષ્યજન બહુ શુંચવાડામાં પડેલી જોવામાં આવે છે, ત્યારે જગતમાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓને પોતાને માટે ખાવા લાયક ખોરાક કયો છે તે વિષે જરા પણ શંકા કે સંદેહ કે અનિશ્ચિતપણું ઉત્પન્ન થતું નથી. ઇંડાનું કોટલું ફાડી બહાર તરત નિકળેલા મરચીના બચ્ચાને કયો ખોરાક ખાવા જોયો નથી તે શીખવાની જરૂર એ જરૂર પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે હરણનું બચ્ચુ કુમળું ઘાસ ચરવા લાગે છે; ખીસકો-લીનું બચ્ચું કરડીને ખવાય તેવી મીઠો (Nuts) અને અનાજનેજ સ્વાભાવિક રીતે ખોરાક તરિકે પસંદ કરી ખાય છે; શીયાળનું બચ્ચું તરતજ ઉદર કે બીજા નાના પ્રાણીને શિકાર તરિકે પકડવા દોડે છે; ટુંકામાં કહીએ તો બીજાં સર્વ પ્રાણી પોતપોતાને યોગ્ય ખોરાક સહજ રીતે વિના શંકાએ પારખીને ખાવા લાગે છે, અને તેના પરિણામે તેઓ સુખી અને સંતોષી હોઈ બ્યાધિ-ઓથી બહુધા વિમુક્ત હોય છે. વળી તપાસ કરતાં જણાયું છે કે બાજપાલો સરી ખાનાર જંગલી પ્રાણીઓના ખોરાકમાં કામ લાગે તેવી વનસ્પતિ ભેગા ઝેરી નુકશાનકારક ગુણવાળા છોડ છુટાછવાંયા ઉગાડી, તે ખેતરમાં જો આ પ્રાણીઓને ચરવા માટે છુટાં મૂકી દેવામાં આવે છે, તો ત્યાં ચરતી વખતે તેઓ સ્વાભાવિક પ્રેરણાને અનુસરી ઝેરી નુકશાનકારક છોડવાને રહેવા દઈ પોતાને કામની વનસ્પતિનજ ચરે છે. ખોરાકની આવી અદ્ભુત પસંદગી કરવા માટે આવાં પ્રાણીઓને વનસ્પતિ-શાસ્ત્ર કે “બોટનિ” Botanyના ગ્રંથો ગોખવા પડતા નથી. તેઓ દ્રવ્ય દૈવી-કુદરતી પ્રેરણા બુદ્ધિ Instinctને અનુસરે છે, અને તેમ કરવાથી તેમને પસ્તાવાનો પ્રસંગ કદિ પણ પ્રાપ્ત થતો નથી. પ્રાણીઓના કરતાં પણ ચઢીયાતા પ્રકારની પ્રેરણાબુદ્ધિ મનુષ્યજનને પોતાના ખોરાક પસંદ કરવા માટે આપવામાં આવેલી હોવા છતાં ખરાબ મંદકાર, કુસંગ, અયોગ્ય અનુકરણ, ઉંધા શિક્ષણ આદિને લીધે માણસો તે શક્તિને નહિ અનુસરતાં આડા ચાલી તેને ગુમાવી બેસા છે. આથી ફરીને દેશદેશના ભાત ભતના અને ગામ ગામના લોકોના ખાનપાનના પદાર્થોમાં એટલો અંધો ગોટાળો થઈ ગયો છે કે કંઈ કહેવાનીજ વાત નહિ. ટુંકામાં માનવસમાજ સર્વભક્ષી Omnivorous બની ગઈ છે, એમ કહેવામાં જરાપણ વાંધા ભરેલું નથી. કારણકે વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર રેઇનહોલ્ડ એમ. ડી., પી. એચ. ડી., કહે છે તેમ Almost every living creature has been eaten at some time in some part of the world. “લગભગ દરેકે દરેકે ભતનું જીવજંતુ કે પ્રાણી દુનિયાના કોઈ ભાગમાં કોઈ સમયે ખોરાક તરિકે વાપરવામાં આવ્યું છે.” વળી તેજ ડૉક્ટર ઉમેરે છે કે We hear persons, even children, comparing their tastes in the matter of food and drinks. One abhors, what another enjoys. Is this natural? This is not at all surprising when we reflect that man tries to swallow every substance that he can procure; he seems to look upon the

whole creation as a great feeding trough. “ખાનપાનની વસ્તુઓ વિષેની પોતાની રસવૃત્તિઓ સરખાવતાં આપણે સ્ત્રી પુરુષો અને છોકરાંઓને પણ સાંભળીએ છીએ. એકબીજાની એક માણસ બહુજ સ્વાદપૂર્વક આરોગે છે તેજ ચીજને બીજો માણસ ધિક્કારી કાઢે છે. શું આ કુદરતના નિયમને અનુસરતું છે ? ને ને ચીજ હાથમાં આવે તે તે વસ્તુ મુખમાં હોમવાનો મનુષ્ય જન પ્રયત્ન કરે છે, એ વાતનો આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે ઉપર કહેલી (માણસ માણસના સ્વાદ જુદાં હોવાની) વાત આપણને આશ્ચર્ય ઉપજાવતી નથી; સમગ્ર સૃષ્ટિને એક વિશાળ બોજનપાત્ર તરિકે મનુષ્યજાત ગણતી હોય એમ જોવામાં આવે છે.”

* “ઉપર લખેલાં વચનોની સત્યતા વિષે ખાતરી કરવા માટે માંલો આપણે આપણા પાકો-સીઓનાં રસોડાં કે બાવરચીખાતામાં વગર આમત્રણે દાખલ થઈએ. કચ્છાંનાસાગર જેવા ભંગવાનજીવનના પૂજક ચીના લોકોનાં રસોડાં બહુજ જીરુપસા ઉપજાવે તેવાં છે. પોતાનું પાણી પેટ ભરવા માટે તેઓ બીલાડાં, કુતરાં, ભૂરા રંગના કોળ, દરિયાઈ ગોકળ ગાય, શાર્ક માછલીઓ, વાગેળ અને આમાચિડીઆં, ધ્રુવો તથા કીડા, તીડ, મરોળીઓ, સાપ વગેરેની તૈરફવાર વાનીઓ તૈયાર કરી આરોગે છે. આસ્ટ્રેલિયા અને બીજાં કેટલાક દેશના લોકો ઉદર, કાંગારુ જેવા કોળ, સાપ અને કીડા ખાય છે. જાપાની લોકો મોટે ભાગે ભાત, કાકડી, આલુ, પીચ નામનાં ફળ, અને અનકળ-મૂળનો આહાર કરે છે. રૉડી માઉન્ટન્સના પહાડી લોકો, દેશદેશના લોકોના વિ- અને જાંઝીબારના વતનીઓ કુરકુરિયાંનાં મીંસોનાં પુકાવ સ્વાદપૂર્વક અચ્ચિત્ર જાતનાં ખોરાકનું કારા ખોલાવીને ખાય છે. આફ્રિકાના કેટલાક જંગલી લોકો પરાણાની હુક ખ્યાન. સારી સરભરા કરી હોય ત્યારે વાંદરાનાં બચ્ચાનાં મીંસનું બોજન તૈયાર કરે છે. ઉત્તરદ્રુવના બહુ ઠંડાં મુલકમાં વસતા લોકો પરાણાગ્રમમાં સ્ત્રીમાછલીનું કહોએજું મીંસ, સડી ગયેલી બ્લેક માછલીની પુંછડી, રૈષનડિયર નામના સાબર જેવા પ્રાણીના પેટમાંની ‘ચાઈલિ’ નામનો રસ, ગાડીઓમાં વપરાતું તેલ અને ચરખી, બ્લેક માછલીની આમડી, ચરખાં સેવાયલાં છાંં પરાણાઓને પીરસે છે. મુરીનમના વતનીઓ મોટા દેડકા ખાય છે; અને હૉટ્ટેન્ટોટ લોકો શેકેલા કીડાને ધી સાકર જેવા સ્વાદિષ્ટ ગણે છે. ફ્રેન્ચ લોકો, ચીનાઓ, યુરોપ, અમેરિકાના ઘણા લોકો દેડકા દેડકીઓ પ્રસંગાપાત ખાય છે. ઘણાં વર્ષો ઉપર ફ્રેન્ચ લોકોએ ગોકળગાય ખાવા માટેલી કારણ કે તેનો સ્વાદ તેમને દેડકાઓ કરતાં વધારે સારો લાગ્યો. બરજન્ડી અને ચેમ્પેનમાંથી દરરોજ એક લાખ ગોકળગાયો પારિસ શહેરમાં ખોરાક માટે પહોંચાડવામાં આવે છે. એક ન્યુસ-પેપરમાં એક લેખકે લખ્યું હતું કે, “ફ્રિષિપાઇન ટાપુઓમાંના મિન્ડોનાઓ નામના એક ખેટમાં મેન્ડેન્સ લોકો ગોકળગાયનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરવામાં રહેલી મૃત્તિકા તદ્દન અજાણ છે, પણ તેઓ સળી ગયેલાં લાકડાંમાં ચના ચરખદાર ઘેણ (મોટા કીડા) જીવંતાને જીવતા, સાહેબ લોકો જેમ ચૉક્લેટર માછલીઓ ખાય છે તેમ ખાવામાં બહુ સુખ સમજે છે. મેક્સીકોમાં ‘મંચે’ નામનો એક છોડ બહુ ઉગે છે જેનાં પાંદડાં એક જાતના મોટા પીળા કીડા ખાઈને ઉછેરે છે. મેક્સીકોના જંગલી વતનીઓ આ કીડાને એક સ્વાદની ચીજ ગણે છે, અને તેને “મંચે બટર” Maguey butter એવા નામથી જાણખે છે. દ્રીમ્યુન પત્તા એક ખજારપત્રીએ એક વખતે જણાવ્યું હતું કે, કેળવાયલા છતાં દુર્ભાગી શહેનશાહ મેક્સીમીલીઅને પણ આ કીડાના ખોરાકની અજાણ્ય લેઈ જોઈ હતી. ટુંકામાં કહીએ તો કઈ કઈ વિચિત્ર વસ્તુઓ ને મનુષ્યો પોતાના

ખોરાક તરિકે વાપરે છે, અને જેનાં નામ ઉપર લખવાનાં રહી ગયાં છે, તેમાંનાં થોડાંક નીચે પ્રમાણે છે:—હાથી, દરિયાઈ ગેંડા, છરાક, ઝીંઘા, હરણુ, સાખર, મુગ, મંકોડો, ચિત્તા, વિપડા, સિંહ, મગર, મચ્છ, ‘મસ્કરેટ’ નામના એક જાતના ઉદર, કોળનાં મગજ, શાહુડી, પેટે ચાલનાર પ્રાણીઓનાં ઈડાં, ગરોળાઓ, રાત્રી બિલાડા, તીડ, ‘વાંછીયા’ નામનાં ઊંડાં તીડ જેવાં જંતુ, કરોળિયા, અને લગભગ બાકીનાં બધી જાતનાં જીવજંતુ ઇલાહી દેશમાં રેશમના કોરોટામાંથી રેશમના તાર ઉકેલી લીધા પછી તેની અંદરના જીવજંતુ પશુ નાખી નહિ દેતાં તેના ખાવામાં ઉપયોગ કરેના તે એક કરંકસરનો ગુણ ગણાય છે. ન્યુયૉર્ક શહેરના ધણા વતનીઓ જુવાન વાહરડા, પાડા, બકરા, ઘેટા વગેરે જનાવરોના અંડ (Testicles) ને સ્વાદના શોષીને લોકોનો એક માનીતો ખોરાક ગણે છે, અને વાપરે છે. ચાર્લ્સ લ્યુઈ નેપોલીઅન એટલી મ્યુરેટ, જે મહાન ફ્રેન્ચ સેના-ધિપતિનો પુત્ર હતો, જેણે પોતાની છંદગીનાં છેલ્લાં વર્ષો ફ્રાંસિસમાં ગાળ્યા હતાં, અને જેણે બધી જાતના ખોરાક ખાઈ જોવામાં બાકી રાખી નહોતી તેણે નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો; ‘ થોડાં બાંસ, સાકું—કુતરાં, શિયાળ, બિલાડાં, મધ્યમ પ્રકારનાં— સ્કન્ક ’ Skunk જેના ઠીક—બાળપક્ષી, નંબર વન—કાગડા, બીજે નંબરે—કચુર, આસ કે નિલ્કંડ પક્ષી Jay—bird, અને કોયલ, છેક ખરાબ નહિ—અને જે કે મારે કાંઈ ખાસ દેખાવા નથી છતાં કહેવું જોઈએ કે ‘બકડ’ નામનું એક જાતનું બાળપક્ષી ખાવામાં સાકું નથી. ’ ”

x x x x x x

દેશદેશના માણસોના ખોરાક સંબંધીના વિચારો અને રિવાજોનું ઉપર પ્રમાણે ટુંક વર્ણન લખનાં અમને પોતાને જે મુગ તથા કંટણિ ઉપજ્યો છે, તે ઉપરથી ન્યારે મનુષ્ય માત્રના વાંચનારને પણ તેવીજ બાકી વધારે અસર થઈ હશે એમ અનુમાન કરી શકે છે. પરંતુ તેની વાતો આ પ્રકરણમાં દાખલ કરવામાં હેતુ માત્ર એટલોજ કે, અમુક અમુક પદાર્થો ખોરાક તરિકે વાપરનારા લોકોથી તે તે પદાર્થો ખાધા વગર છત્રી શકાય નહિ એવાં તેમનાં શરીર બંધારણ છે એ માનવું જુલ જરૂર છે, અને મનુષ્યો પોતાનો ખોરાક શ્રદ્ધિ રિવાજ કે અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓને વશ વર્તીને પસંદ કરે છે તે બનાવી આપવાનો છે. કારણ કે એ જાણીતી વાત છે કે, ઉપર વર્ણન થઈ ગયું છે તેમ દેશદેશના લોકોના ખોરાકોમાં જોડો ભેદ છે તેના સોમા ભાગ જોડો ભેદ તેમની કુદરતી શરીર રચનામાં જોવામાં આવતો નથી. કારણ કે સર્વ દેશનાં મનુષ્યોને એકજ પ્રકારના અવયવો અને ઇન્દ્રિયા તેમજ પચનદ્રિયો અને પાચન રસો મળેલા જોવામાં આવે છે. અને જે તેમનાં શરીરો આ રીતે લગભગ એકજ પ્રકારનાં રચાયતાં છે, તો પછી તેમના ખોરાકમાં જોવામાં આવતો આસમાન જાતનો જોડો તફાવત અસ્વાભાવિક અને નુકરાનકારક હોવો જોઈએ, એ સિદ્ધ થાય છે. જેમ દરેક પ્રાણીને માટે કુદરતે કે પરમેશ્વરે કોઈ અમુકજ ખોરાક નિર્માણ કરી રાખેલો જોવામાં આવે છે, તેવોજ એક ખોરાક માણસના માટે પણ ઇશ્વરે નિર્માણ કરેલો છે, અને તે ઉપરજ નિર્વાહ કરનાર મનુષ્ય—સ્ત્રી-પુરુષ કે બાળક—સર્વ વાતે સુખી સંતોષી અને સદાચારી થયા વગર રહેવું નથી. આ ખોરાક તે કયો તે વિશે આ ગ્રંથમાં આગળ ઉપર લખાણ વિવેચન કરવામાં આવશે. પરંતુ હાલ તો માણસ માણસના ખોરાક વચ્ચે આટલો બધો તફાવત કેવાં કેવાં કારણોથી થવા પામ્યો હશે તે વિશેનાં થોડાંક સચુક્તિત અનુમાનો આપણે કરીએ.

ધર્મશાસ્ત્રો, શારીરવર્ણનશાસ્ત્ર, ઇતિહાસ, તર્કશાસ્ત્ર વગેરે અનેક શાસ્ત્રોની ઉડી શોધખોળોએ ખતાવી આપ્યું છે કે, છેક પુરાણા ભૂતકાળમાં મનુષ્યો કુલ-ફળ-મનુષ્ય મનુષ્યના ખોરાકમાં બહુ ભેદ પડી જવાનાં કેટલાંક સંભવિત કારણો.

વિભાગોને દુનિયાના બીજા પ્રદેશોમાં જવું પડ્યું, અને ત્યાં સખ ઠંડી, ખરનો જમાવ, વર્ષાદિનો અભાવ, શત્રુઓના હુમલા, નિર્જન ઉજડ રેતીનાં મેદાનો કે વિકાળ સુકાં ખડકો, અથવા કસ વગરની મર ભૂમિમાં નિવાસ કરવાની જરૂર-આવાં આવાં અનેક કારણોને લીધે ભૂખનું દુઃખ સહન ન થવાથી માણસોએ પોતાની આસપાસનાં માંસાહારી પશુઓનું ના ચાલે અનુકરણ કરવા માંડ્યું હશે. શરૂઆતમાં તેણે પક્ષીઓનાં ઈંડાં ખાવા માંડ્યાં હશે, અને આ આડે માર્ગે આગળ વધતાં તે ઈંડાંને પેદા કરનાર પક્ષીઓને પણ ખોરાક તરીકે વાપરવા જેટલું તેનું મન જડ અને કઠીન બન્યું હશે. આનાથી અતીતિના માર્ગપર આગળ વધારો કરતાં તેણે સહજ પકડી શકાય તેવાં નાનાં પ્રાણીઓને ખોરાકમાં વાપરવા માંડ્યાં હશે. અને આવી રીતે લોહીની તરસી અનેલી તેમની સ્વાદેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા માટે તથા પોતાની કૃત્રિમ હાજતને હસીલ કરવા માટે બકરાં, ગાય, બેંશ, ઘેટાં, હરણ, સાબર, અને ગંદાં હુકર આદિને પણ બાકી નહિ રહેવા દેવાનું શીખ્યો હશે. આવીજ રીતે દરિયા કિનારે કે ઉજડ બેટપર વસનાર મનુષ્યજાત અનેક પ્રકારનાં જળચર અને ભૂજળચર (amphibious) પ્રાણીઓને ખાઇ જતાં પણ શીખ્યો હશે એમ માનવું સયુક્તિક છે.

ખીજ તરફ અનુકૂલ સ્થળે નિવાસ કરતી ભારતવર્ષ આદિની આર્ય પ્રજાને હથ્થર કૂપાએ સર્વોચ્ચ ખાનપાનના પદાર્થો ભેદ્યે તે કરતાં પણ વધારે મોટા જવામાં મળે તેવી જોગવાઈવાળી જાતની ફળદ્રુપના હોવાથી તેઓને અધમ એવા હિંસા અને માંસાહારના માર્ગે ચઢવાની જરૂર ભાગ્યેજ પડેલી જોવામાં આવે છે. પોતાને પાકાં સ્વાદુ ફલ ઝાડ કે વેલાપરથી તોડી લેવાને હાથ, તે ફળને ખચકું ભરી કરડી ખાવાને અનુકૂલ પડે તેવા આગલા દાંત, અને પછી તેને બરાબર ચાવવાને પાછલા દાંત કે દાઢો, અને તેને વિના પરિશ્રમે સુખપૂર્વક પચાવી શકે તેવી લાયકાતવાળી હોજરી અને ઘણાં લાંબાં અંતરડાં મળેલાં જોઈને ફળનો આહાર આપણા આર્યપૂર્વજોએ પોતાને માટે સર્વોત્કૃષ્ટ અને યોગ્ય ગણ્યો. જેનો દેખાવ ચિત્તાર્પક, જેની સુગંધ આદરહાદક અને મનભેદક, જેનો સ્વાદ અપૂર્વ અને અવર્ણનીય, જેનું ભોજન નિઃસીમ તૃપ્તિદાયક અને તૃપ્તિ-પુષ્ટિ વર્ધક એવા દેવી ફળોના આહારનેજ માણસોએ એકલો સ્વાભાવિક ખોરાક ગણવામાં આપણા આર્ય પૂર્વજોએ યથાથોગ્યનું કર્યું છે, એ વાત કોણ કયુંક કયાં વગર રહી શકશે ?

ખોરાક વધારે વખત મેંઘલી રાખવાની, અને સંગીન પોપણુ શરીરને આપી ભૂખને વારંવાર લાગતી અટકાવવાની જરૂર જણાયાથી ફળોના આહારમાં બદામ, અખરોટ, કાજુ, ચારોળી, મગફળી, પીસતાં વગેરે મિષ્ટ સ્વાદિષ્ટ મીઠાં (Nuts)નો ઉમેરો કરવામાં આવ્યો. તે ઉપરાંત આવા ફળ અને મીઠાંના ખોરાકની બીજા કોઈ કારણસર યુરના જગ્યામાં ન મળી શકે તેવા પ્રસંગો પ્રાપ્ત થતાં કુખળાં ભાજપાલાનાં પાંદડાં, કોખીજના વર્ગનાં શાક, સુખા મોગરી, શકરીઆં, રિંગણાં કે વન-ત્યાંક વગેરે કાચી ખાઇ શકાય તેવી બીજાંનાં પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ થવા લાગ્યો. અને તેથી આગળ ચાલતાં ગાજર અને ફુગળી લસણ જેવા પદાર્થો પણ કેટલાક લોકો વાપરવા લાગ્યા. કાચાં

ફળને પકવ કરવા માટે સૂર્યના તાપ કે બકારાનો ઉપયોગ કરતે કરતે ક્વચિત ક્વચિત અગ્નિની પણ મદદ લેવાવા લાગી, અને તેમ થતાં અગાઉ કાચી હાલતમાં ઉપયોગમાં નહિ આવી શકે તેવા અસ્વાભાવિક ખોરાકોનો વપરાશ પણ વધ્યો. આ રીતે સુરણ, રતાળુ, અનાજ વગેરે, ભિન્ન ભિન્ન કાળ રૂપ અને દેશમાં જુદી જુદી રીતે માણસગત વાપરવા લાગી.

આવીજ રીતે જળી પોતાની મહેનત મજૂરીમાં મદદગાર નિવડે માટે ગાય, બેંસ, ઉટ, ગધેડાં વગેરેને પાળવાની માણસને જરૂર પડી. તેવામાં ખોરાકની તંગીના પ્રસંગોમાં પોતે પાળેલાં જના-વરોનું દુધ ખોરાક તરીકે વાપરી જેવાની માણસને ઈચ્છા થઈ હશે, અને તે કંઈક અંશે લાભ-કારક, સુધારામક, અને સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી જે દુધ ઈચ્છે તે તે પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંને માટે નિર્મોણ કરેલું તે દુધ તેમનાં હકદાર બચ્ચાં પાસેથી જોરજુલમે પોતાના નીચ સ્વાર્થની ખાતર છિનવી લેવાનું માણસગત રીતી, અને આવા વર્તનનો અનુકરણથી પ્રચાર વધતાં તે એક જગદન્યાપી રિવાજ થઈ પડ્યો. અને દુધમાંથી પછી ઉત્તરોત્તર દહીં, મલાઈ, માખણ, ઘી વગેરેની બનાવટ અને ઉપયોગ શીખતાં તો માણસ જેવા જુદિમાન પ્રાણીને વાર લાગે તેમ હતુંજ નહિ. અને આથી આગળ વધતાં હવે દુધમાંથી બાસુદી, પેંડા. ગુલાબનંદુ, રસગુલા વગેરે તરેહવાર પદાર્થો બનતા અને વપરાતા આપણે જોઈએ છીએ.

તેજ પ્રમાણે અગાઉ મનુષ્યગત પેય એટલે પીવાના પદાર્થ તરીકે માત્ર પાણીજ વાપરતી હતી. તેમાંથી વધારામાં ફળોના રસ પીવાનું રીતી. આવા રસ વધારે વખત રાખી મૂકવાથી તેમાં ખટારા અને ઉભરાણ આવી તેમાં માદક ગુણોનો આર્વિર્ભાવ થાય છે, એમ આકસ્મિક અનુભવ થવાથી, અને તેવા પદાર્થો પીવાથી મનની ઉદાસી અને શોક ચિંતા જતાં રહી, જાગૃતિ, જુસ્સો, મુખપર હુવાનીની સુરખી, બળ, અને કલ્પનાની ઉન્નતતા અનુભવાય છે; એમ ખબર પડવાથી ડાક્ષાસવ અને બીજા દારૂઓ વાપરાવા લાગ્યા. અને પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમના દેશોમાં સેંકડો વર્ષો સુધી દારૂ એ અમૃતરસજ છે, એવી માન્યતા થોડા વધારે પ્રમાણમાં આલુ રહી હતી, એ વાત પાશ્ચાત્ય દેશોનાં મધ્યકાલીન વૈદક અને ગ્રંથોનાં પુસ્તકો (Works on Medicine and Mysticism of the middle ages) વાંચનારને બાણીતી છે. આ વાત વિશે ઉલ્લેખ કરતાં એક સ્થળે લૅકટર એલીન્સન લખે છે કે, In the middle ages, lives and fortunes were spent in search of the "Philosopher's stone." This was to turn base metals into gold, and keep persons perpetually young. About this same time, when spirits of wine was first discovered, such hopes were entertained of its powers of sustaining life that it was called "Aqua Vitæ" or "Water of Life." Now we know that it is one of death's most formidable weapons. મધ્ય કાળમાં 'સ્પર્ધમણિ' (પારસમણિ) ની શોધ કરવા પાછળ ધણું માણસોની જીંદગીઓ અને ખર્ચનાઓ બરબાદ કરવામાં આવ્યા હતા. એવા હેતુથી કે જે આ સ્પર્ધમણિ પ્રાપ્ત થાય તો તેના વડે કથિરમાંથી કનક—હલકામાં હલકી ધાતુ-માંથી મોંઘામાં મોંઘી ધાતુ બનાવી શકાય, એટલુંજ નહિ પણ, અનંત કાળ સુધી મનુષ્યનું યૌવનપણ સ્થિર રાખી શકાય. આજ સમયમાં ન્યારે 'સ્પીરિટસ ઑફ વાઈન' ની પહેલવહેલી શોધ થઈ ત્યારે જીવનને ટકાવી રાખવાના તેના (કલ્પન) ગુણ વિશે એવી તો મોટી આશાઓ બાંધવામાં આવી હતી કે તેને 'એકવા વીટી', અથવા 'વૉટર ઑફ લાઈફ' એટલે 'જીવનરસ' એવું નામ આ-

પવામાં આવ્યું હતું.” આવી માન્યતા માત્ર યુરોપાદિ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જ નહિ પણ આખી દુનિયા પર હતી એમ જે આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેનો વધુ પુરાવો મેળવવા ઇચ્છનારે અરબી અને ફારસી આદિ ભાષાઓમાં લખાયેલાં જૂનાં પુસ્તકોમાં ‘આલે હુસ્તાં’ (Elixir of Life) વિષેનું લખાણ વાંચી જોવું. આપણા દેશમાં પણ કિમીયા પાછળ, એટલે કે સ્પર્શભિલિ અને ઇવનરસની શોધ પાછળ, હજારો મનુષ્યોએ પોતાનું સર્વસ્વ બરબાદ કે કુરબાન કર્યોના અનેક દાખલા ભોળાનારને મળી આવશે. અને તેમાં મઘાદિ માદક પદાર્થોની એક અથવા બીજી જાતમાં યૌવનને સ્થિર રાખવાનો શુભ છે, એવી ભૂલ ભરેલી માન્યતા પ્રચલિત હોવાની વાતના પણ ચોક્કસ પુરાવા મળી આવશે. આપણાં જુનાં સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં પણ ‘સોમરસ’ માં યૌવનને સ્થિર રાખવાનો શુભ છે એવા ઉલ્લેખો છે. અને આપણાં જુનાં ધર્મ પુસ્તકોના અભ્યાસી કેટલાક સ્વદેશી વિદેશી વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે તે ‘સોમરસ’ પણ એક જાતનો માદક દારૂ જ હોય. આ વાત ખરી કે ખોટી તે વિષે અમે પોતે ચોક્કસ અભિપ્રાય આપી શકતા નથી. કારણ આપણા ઋષિમુનિ પ્રણિત સંસ્કૃત ભાષામાં લખાયેલા જુનાકાળના ગ્રંથોના જ્ઞાનભંડારમાં અમારો હજુ પ્રવેશ થયો નથી. તેમજ ઉપર લખેલા અભિપ્રાયના સત્યાસત્યપણનો ચોક્કસ નિર્ણય કરવાની પણ આ સ્થળે કંઈ ખાસ જરૂર નથી. આ વાતમાં આપણને એવી રીતે ઉતરતું પડ્યું છે કે, પૂર્વે મનુષ્યજાત જે ફક્ત પાણીને જ પીવાના પદાર્થ તરીકે જાણતી અને વાપરતી હતી તે પાછળથી જોના તાજ રસને વાપરતે વાપરતે દારૂનો ઉપયોગ કરતાં પણ શીખી. આ રસ્તે આગળ ચાલતાં જવ જેવી અનાજ અને કેટલીક વનસ્પતિને કહોવાયેલી તેમાંથી ‘બીર’ Beer નામનો દારૂ મનુષ્યજાત અનાજ વા અને પીવા લાગી. તેજ પ્રભેણે તમાકુ, કસુંબો (અરીણ), ભાંગ, મદા, દોશી વગેરેના શુભ અને ઉપયોગ બદલે કુદરતીય શોધ પણ આકસ્મિક અને અણુધારી રીતે થયાનું જણાય છે. અને પછી મેખાઈ ભરેલા અનુકરણ અને રૂઢિના બળથી આવા હાનિકારક પદાર્થોનો વપરાશ જમાનાઓ થયાં ચાલુ રહ્યો છે, એટલું જ નહિ પણ હુર્ભાગે દિનપરદિન વધતો જાય છે.

પ્રકરણ ૩ નું.

“માણસે શું ખાવું જોઈએ ?” એ વર્તમાનકાળનો એક મહાન પ્રશ્ન છે.

“There is no question of the capability of man to subsist on a great variety of food. Even the lower animals have a measure of such adaptability. Cows learn to live on fish. Dogs can subsist on a vegetable diet, and are of gentler manners thereby. Monkeys can be trained to eat and drink like men.

“The question is not what variations and modifications are possible but what kinds of food are most natural, and therefore most healthful. For, it must never be forgotten, that as we depart from what is natural, we also depart from what is healthful.

ભાવાર્થ:—“ અનેક તરેહના ખોરાકો ઉપર માણસ રહી શકે છે, એ વાતમાં વાંધો લેવા જેવું છેજ નહિ. એમ તો બીજાં હલકાં પ્રાણીઓમાં પણ કેટલાક પ્રમાણમાં પોતાના ખોરાકમાં પ્રસંગાનુકૂલ થતાં ફેરફારો સાથે નિભાવી લેવાની શક્તિ હોય છે. દાખલા તરિકે ગાયો માછલાં ખાતાં શીખે છે. કુતરાં અનાજના ખોરાક ઉપર જીવે છે, અને તેવા ખોરાકથી તેઓ સ્વભાવે વધારે નમ્ર બને છે. વાંદરાને માણસની પેઠે ખાતાં અને પીતાં શીખવી શકાય છે.

“ખોરાકની જાતમાં શાશ્વત ફેરફાર અને રૂપાંતરકરી શકાય છે એ સવાલ નથી, પરંતુ કયી જાતના ખોરાક વધારેમાં વધારે આરોગ્યવર્ધક છે, એજ ખરી પ્રશ્ન છે. કારણ કે, આપણે કદી ભૂલી જવું જોઈતું નથી કે, જેટલા પ્રમાણમાં આપણે કુદરતના માર્ગથી દૂર ખસીએ છીએ, તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે ખરી તંદુરસ્તીથી વેગળા જઈએ છીએ.”

ડૉક્ટર ડી. એલ. નીકોલ્સ, એમ. ડી.

લોકોપકારી પુસ્તોતું અને ‘સાયન્ટીસ્ટ’ તું એ કામ છે કે, જગતમાં બનતા બનાવોની નોંધ લેવી, તે સત્ય વાતોનું વર્ગીકરણ કરવું, અને પછી બને ત્યાં મુધી તે બનાવો કે વ્યવસ્થાનાં કારણો નક્કી કરવાં.

બીજાં બધાં પ્રાણીઓથી મનુષ્ય જાત કેટલીક ખાસ બાબતોમાં બહુજ જુદી પડે છે. મરંતુ હાલની મનુષ્ય જાતની સ્થિતિ ઉપર નજર નાંખતાં બીજાં પ્રાણીઓથી તંદુરસ્ત અવધાનપૂર્વક અગત્યનું સ્ત્રીની બાબતમાં મનુષ્ય જેટલો જુદો પડે છે, તેટલો બીજો કોઈ બાબતમાં કારણ અપેક્ષા આપે તે જુદો પડતો નથી. એક બુદ્ધિમાન ખેડૂત પોતાનાં પાણેલાં ઢોરનાં લગભગ હારજ છે. સર્વે બચ્ચાને ઉછેરને મોટાં કરી શકે છે, પરંતુ મનુષ્યજાતનાં બચ્ચાં-બાળકોના મરણોના આંકડો આપણને ચોંકાવનાર અને કમકમાટ ઉપજાવનાર ઘટ્ટ પડે છે.

કારણ કે, જન્મતાં દર ૧૦૦ બાળકોમાંથી ૫૦ ટકા બાળકો તો પાંચ વર્ષની ઉંમરનાં થતા પહેલાંજ મરી જાય છે. વળી પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને “નેચુરેલીસ્ટ” વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે માણસનું કુદરતી આયુષ્ય ૧૨૦ વર્ષનું હોવું જોઈએ. તેને બદલે હાલ તો માત્ર સરાસરી મનુષ્યનું આયુષ્ય ૩૦ વર્ષનું થઈ ગયું છે. ભ્યાં ત્યાં રોગ, દુર્બળતા, અશક્તિ, અને અધ્યાયુષ્ય નજરે પડે છે. તો પછી કયું કારણ, અગર શાં કારણો આંતર દુઃખદ પરિણામ નિપજાવે છે, તે નક્કી કરવું એ એક અત્યંત અગત્યનો સવાલ થઈ પડે છે. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ માણસના શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓ સમજાવતાં તદ્દન એક સરખી રીતે પ્રાણીઓની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓથી સમજાવે છે. જો આ પદ્ધતિ ખરી હોય તો પછી માણસ જાતના રોગોનાં કારણો શોધી કઢાડવામાં પણ તે સફળ નિવડતી જોઈએ. ઢોર અને ઘોડાં વગેરે પ્રાણીઓ મંદાં પડે છે, સારે તેમને વિશ્રાંતિ અને ખૂબ ચોખ્ખું ખાણી પીવા આપ્યા પછી ખાસ ધ્યાન તે રોગી પ્રાણીના ખોરાક ઉપરજ આપવામાં આવે છે;

ડૉ. ડેન્સમેર, એમ. ડી. કહે છે કે, “મારા ચાલીસ વર્ષ મુધીના ડૉક્ટર ટ્રેલ, નિકોલ્સ, રૉલ અને બીજા વિદ્વાન ડૉક્ટરોનાં પુસ્તકોના અભ્યાસ અને મનનથી મારી ખાતરી થઈ છે કે, પ્રાણીઓની સારવારમાં જે નિયમનું અવલંબન કરવામાં આવે છે તેજ નિયમ માણસના મુંબંધમાં પણ તેટલોજ બંધ બેસતો છે. અર્થાત ખોરાક એજ તેમને સાગ કરવા માટે ખાસ ધ્યાન આપવા જેવી બાબત છે. વળી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વતંત્ર રીતે કુદરતના કાયદાને અનુસરીને પોતાને

માટે ઈશ્વરે કે કુદરતે નિર્માણ કરેલા ખોરાકજી ખાનાર પ્રાણીઓ એક સરખી રીતે તંદુરસ્ત અને સ્વચ્છતા-માલુમ પડે છે, તો મનુષ્યને રોગો થવાનાં કારણો શોધી કઢાડી તેને દૂર કરવામાં આવે તો મનુષ્ય જન પણ ખીજાં પ્રાણીઓના જેટલીજ નિરોગ અને અજવાન બને એ દેખીતું છે. અને મારી ખાત્રી છે કે રોગ, અસ્વાસ્થ્ય અને અસક્રિયતા જે ખરાં કારણો જડી આવશે તે ધણાં ખરાં ખોરાકને લગતાંજ હોવાનાં.” “માણસે શું ખાવું જોઈએ ?” એ પ્રશ્ન આ રીતે અતિ-શય અગત્યનો થઇ પડે છે.

હવે જ્યારે શરીરને પોષણ, બળ, અને આરોગ્ય આપવામાં ખોરાક મુખ્ય ભાગ બનવે છે ત્યારે પછી ખાવામાં આવતો ખોરાક કેવા પ્રકારનો હોવો જોઈએ તે નક્કી કરવાનું દરે સમજી મનુષ્યે ધ્યાનપર લેવું જોઈએ. આખી ઉદ્ભિવ્વજ સૃષ્ટિ (વનસ્પતિ વર્ગ) પોતાના ખોરાકમાં રોપાયેલી હોય છે, અર્થાત જમીનજ તેમને જોઈતાં પોષણનાં તત્ત્વો પુરાં પાડે છે, જેથી પોતાનું પોષણ ખોળવા માટે તેમને પોતાને સ્થાનેથી એક કાણું પણ ખસવું પડતું નથી જેમ વનસ્પતિને ખોરાક ગ્રહણ કરી તેને પચાવવાનું સાધન મૂળીયાં છે, તેમ માણસનાં મૂળ—એટલે તેની પચનેદ્રિયો—તેના શરીરની અંદર મુકવામાં આવેલ છે. પોતાની પૂર્વની નિર્દોષ અં-વિપરીત બાવને પામ્યા વગરની કુદરતી હાલતમાં માણસ પોતાને માટેના યોગ્ય અખૂટ ખોરાકનું મધ્યમાંજ (વનસ્પતિ વર્ગની પેઠે) મુકાયેલો હતો, અને તેથી ચિંતા અને ફિકરથી તે બહુધે મુક્ત હતો. પોતાનો તેવો ખોરાક મેળવવા માટે તેને આસપાસ આનંદમાં ફરવાનું, અને ઉચ્ચ દક્ષો ઉપર ચતાં ફળ ખાવા માટે તેવાં દક્ષોનાં ફળ તોડવા માટે વૃક્ષપર ચઢવા ઉત્તરવાનું કરવું પડતું હતું, જેને લીધે તેના શરીરને પણ જરૂર પુરતી અંગ કસરત મળતી હતી, સ્વાદ અને સુગંધની મદદથી કુદરતી રીતે મળી આવતા ખોરાકોમાંથી કયા ખાવા લાયક અને કયા નહિ ખાવા લાયક તથા નુકસાનકારક છે તેનો તે ચોક્કસ નિર્ણય (હાલ ખીજાં સર્વ પ્રાણીઓ કરી શકે છે, અને ફરે છે તેમ) કરતો હતો. જ્યાં સુધી રસનેદ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય વગેરે યાનેદ્રિયો અગડ્યા વગરની હતી, અને જ્યાં સુધી ખોરાકની બાબતમાં ભૂલાવામાં અને જોખમમાં નાખતાર કૃત્રિમતાનો તેણે આશય લીધો નહોતો ત્યાં સુધી મનુષ્યજાતની સ્વાભાવિક પ્રેરણાશુદ્ધિ કે સાહજિકશુદ્ધિ (Instinct) તેને ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી કરવામાં એટલી તો સખળ અને સંપૂર્ણ સહાય આપતી હતી કે, ‘માણસે ક્યો ખોરાક ખાવો જોઈએ ?’ એ શીખવા કે નક્કી કરવા માટે તેને લાંબી પંચાતમાં ઉતરવું પડતું નહોતું; અને નિષ્ણૂતાથી સચોટ રીતે સર્વ કામ જોઈએ તેટલું શરીર અને મન કરી શકે તે માટે ખોરાક જાડુંજ યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવાની જરૂર પડતી હતી, તેને પોતાનો કુદરતી ખોરાક બહુજ યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવાની જરૂર પડતી હતી, અને તે પચાવવામાં તેને બહુજ યોગ્ય જીવનબળનો સ્થાવર કરવો પડતો હતો.

ઉપર કહેલા વિવેચન ઉપરથી આપણે એવું નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ છીએ કે, જ્યાં સુધી ખોરાક જોઈએ તે જનનોજ લેવામાં આવે છે ત્યાં સુધીજ તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. મનુષ્ય શરીરમાં સદનશક્તિ, અને પ્રતિકૂળ ખાનપાન અને રહેણીકરણીની અડચણો સાથે પણ કેટલીક મુદત સુધી નિભાવ કરી લેવાની શક્તિ ઈશ્વરે મનુષ્યને એટલી બધી આપેલી છે કે આગલા પ્રકરણમાં જણાવી ગયા પ્રમાણે અનેક અસાધ્યતા અને નુકસાનકારક કચરો પેટમાં ઝાપો કરવા છતાં પણ મનુષ્ય જીવી શકે છે. પરંતુ જો માણસે તન, મન, અને હૃદયની ખરી પવિત્રતા અને તંદુરસ્તીનો સ્થાવી લાભ ભોગવવો હોય તો તેણે ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી પર ખાસ ધ્યાન આપવાનું છે. અને પોતે કયા ખોરાક કૃત્રિમતાની સહાયતાથી ખાઈ શકે છે. તે વિચારવા અને નક્કી કરવાનો નિષ્ફળ પ્રયોગ કરવાનો રહેવા દેઈ, માત્ર કયા ખોરાક માણસે ખાવો જોઈએ તે વિશે ધ્યાન

પૂર્વક તપાસ અને નિર્ણય કરી તે પ્રમાણે વર્તન શખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. તન, મન, અને હૃદયની સર્વોત્કૃષ્ટ કિન્નતિ સાધવાના હેતુ પુરઃસરજ ખાવામાં આવતા ખોરાકમાં જીવનભજને વધારનાર સત્ત્વો વધુમાં વધુ હોવાં જોઈએ, કે જેથી તનમનની મહેનતને લીધે પડતો દરરોજનો ધસારો બરાબર પુરાઈ રહે, શરીરના દરેક આંતર બહિર અવયવને પુરતું જીવનભજ મળતું રહે, શરીરમાંથી મળ માત્રનો શિદ્ધ પરિત્યાગ કે ઉત્સર્ગ થતો રહે, અને જેથી પ્રાણુભજનો બહોળો જગાડ કરનાર માદક દીપક પદાર્થોનો ઉપયોગ, અત્યાહાર, અને વિષયભોગમાં અતિરેક કરવાની ઇચ્છા કે આતેગજ ન થવા પામે.

* ‘સુદ્ધિમાન ગણાતા તથા સાઈ નરસું જાણવાની શક્તિવાળા મનુષ્ય પ્રાણીએ અશોઝ્ય આહારને ત્યજીને જેમાં રોગનાં તથા ઝેરનાં પરમાણું જરા પણ નથી, જે કેવળ શુદ્ધ છે, જેને મેળવતાં કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવા રૂપ થોર પાપ કરવું પડતું નથી, જેને જોધને જરા પણ કંટાળો કે કંપારી છુટતી નથી, જે પોતાનો કુદરતી આહાર છે, જે ખાવાથી બળ, પુષ્ટિ, આરોગ્ય તથા સુદ્ધિ વધે છે, જે શરીરના તથા મનના અસંખ્ય વિકારોને ઉત્પન્ન કરતો નથી, અને જેમાંથી મનુષ્ય શરીરને અત્યંત મળતાં આવતાં વાનર આદિનાં શરીરો ઉત્તમ રીતે પોષાય તથા બળવાન ને નિરોગ થાય છે, એવા ફળાહારનોજ ભોજન તરિકે ઉપયોગ કરવો એ કેટલું શોઝ્ય છે એ વિશે વધારે વિસ્તારથી આ પ્રકરણમાં કહેવાની જરૂર નથી.

‘ખાવાના તેમજ પીવાના એમ બે જાતના પદાર્થો મુખવાટે આપણા શરીરમાં જાય છે. આ પદાર્થોમાં જે વસ્તુઓ આપણા શરીરમાં જઈ શરીરને પોષણ આપે છે, તેજ પદાર્થો શરીરને ઉપ-યોગી હોવાથી આરોગ્યને આપનાર છે, તથા જે પદાર્થો શરીરને પોષણ આપના નથી, તે પદાર્થોનો શરીરમાં કશો ઉપયોગ ન હોવાથી તે આરોગ્યને આપનાર નથી એટલુંજ નહિ પણ તે આરોગ્યનો ભંગ કરી વિવિધ રોગને ઉપજાવનાર છે. આપણે ખાતી વખતે ધૂળને ફાકતા નથી, કારણ ધૂળ એ શરીરનું જરા પણ પોષણ કરતી ન હોવાથી ધૂળ એ આહારની વસ્તુ ગણાતી નથી. નાનાં બાળકો મારી. લીપણુના પોપડા, રાખ, કોયલા કે દીકરાં ખાય છે, ત્યારે આપણે તેમને રોકીએ છીએ તેનું કારણ એજ કે તે વસ્તુઓનો શરીરના પોષણમાં જરા પણ ઉપયોગ નથી, અને તેથી જો શરીરમાં પેમે તો નુકશાનજ કરે છે. આ પ્રમાણે પોષણને ન આપનાર જેટલા જેટલા પદાર્થો આપણે ખાઈએ છીએ—પછી તે દેખાવમાં કે સ્વાદમાં ગમે તેટલા સારા હોય તો પણ—તે શરીરમાં કચરાનીજ ગરજ સારે છે, એમાં કશો સંશય નથી. વિદ્યાવતી વિનોબિયાનો સાચુ દેખાવમાં તથા વાસ્તમાં બહુ સારો હોય છે, પણ તેથી કરીને બચ્ચીની પેડે તે કંઈ ખાઈ શકાય એવો ભોજનનો પદાર્થ નથી. જો વિનોબીઆનો સાચુ જઠરમાં જઈ તેનું પચીને લોહી થતું હોય તો તે ખાવાનો પદાર્થ ગણી શકાય. પણ તેમ થતું ન હોવાથી તે કચરો છે.’

‘હવે આપણે નિત્ય જે પદાર્થો ખાઈએ છીએ તેમાં કેટલા પદાર્થો પોષણને આપનારા છે, અને કેટલા નથી, અને તેથી કરીને કચરારૂપ હોવાથી રોગને ઉત્પન્ન કરનારા છે, તેનો સંક્ષિપ્ત વિચાર આ પ્રકરણમાં કરી લેઈએ.

‘સઘળી જાનનાં અન્ન, સઘળી જાનનાં સ્વાદુ ફળ અને સઘળી જાનનો મેવો શરીરને પોષણ આપે છે, અને તેથી તે પદાર્થો આહારના પદાર્થો ગણાય છે, અને તે ખાનારા રોગના ભોગ થઈ પડતા નથી. પણ તમે કહેશો કે આ વસ્તુઓ તો બંધાજ ખાય છે. પચરા, કોયલા કે ઇંડાળા

કોઈન ખાતું નથી. બધાનું રોટલી, દાળભાત ને શાક ખાય છે; અને તેથી કોઈ માંદા ન પડવા જોઈએ; છતાં મંદવાડ તો ઘેર ઘેર જોવામાં આવે છે. હા, બધા અન્ન વગેરે ખાય છે, એ વાત સાચી છે, પણ એટલું અન્ન ખાધને ખેસી રહ્યા હોત તો આ લખવાનો પ્રસંગ જ ન આવત. જંગલમાં વસતાં પશુ પક્ષીઓ પોતાનો કુદરતી આહાર ખાય છે, અને તેથી તેઓ માંદાં પડતાં નથી તેમને અમુક ખાઓ અને અમુક ન ખાઓ, એમ કહેવાનો પ્રસંગ નથી. પણ સુદ્ધિમાન ગણાતા મનુષ્ય પ્રાણીએ પોતાના કુદરતી આહારને ત્યજ્યો છે, માટે જ તેઓ પશુ પક્ષીઓ કરતાં અસંખ્ય રોગને સહે છે. અને તેથી જ તેમને માટે આ લખવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો છે. જલમાં કુદરતે મુકેલા પહેરેગીરોને ન ગળે નિ મનુષ્યો મીઠું, મરચું, મરી, હોંગ, હળદર, રાષ, આદિ, અને જનજનતના મસાલાઓ ખાવા લાગ્યા છે. કુદરતે પ્રત્યેક અન્નમાં તથા

મીઠું, મરી, મરચાં, ફળમાં પોતપોતાનો સ્વાભાવિક કોમળ સાત્વિક સ્વાદ મુક્યો છે, પણ તેથી મસાલા વગેરે ખાવાના સંતોષ ન પામીને મનુષ્યે પ્રત્યેક ખાવાની વસ્તુના સ્વાદને મરી મસાલાથી તથા બીજા પીવાના સતેજ કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તે જનજન ખાય છે તો તેમાં મરી, પદાર્થોમાં ધોષક તત્વો મીઠું નાંખી તેના કુદરતી સ્વાદને બગાડીને ખાય છે. જંબુ ખાય છે, નહિ હોવાથી તે ખા- કે અનનાસ કે કવું ખાય છે તો તેમાં તેને મીઠું, મરી કે એવું જ મામાં બહુ વડેસાન છે. કાંઈ નાંખ્યા વિના સ્વાદ આવતો નથી. દાળ ખાય છે તેમાં તે મીઠું,

મરચું વગેરે જનજનતના મસાલા નાંખે છે. શાક ખાય છે તો તેમાં પણ ઉપર વગેરે ગરમાગરમ વસ્તુઓ નાંખ્યા વિના તેને મળ પડતી નથી. ફલાણા શાકમાં તો હલું, જેને લીધે પાણીમાં તો છૂંક, મેથી, કે રાષ જોઈએ, ફલાણામાં તો આરો, કે સાજીઆર મદદથી કુદરતી રીતે મનુષ્ય પચાવવામાં તેણે કસર રાખી નથી. વાલ તો વાયડા, માટે તેમાં તથા નુકશાનકારક છે તેનો ત ખાદી વાય, કેરીના રસમાં સુંક નાંખીએ તો પચીને બરમ થઈ શકે છે તેમ કરતો હતો. જ્યાં કોણ નહે નહિ, વગેરે પાકવિધાનાં રહસ્યો ખોળી કઢાવવામાં હતી, અને જ્યાં મુઘી ખોરાકની ખાતે આહારની પ્રત્યેક વસ્તુ વાયડી, ખાદી કરનાર, અને આશ્રય લીધો નહોતો ત્યાં મુઘી આહારની પ્રત્યેક વસ્તુ વાયડી, ખાદી કરનાર, અને (Instinct) તેને ખોરાકની યોગ્ય પદાર્થ મનુષ્યોએ નિશ્ચય કર્યો છે. ચોરાશી લાખ જનનાં છે, તે નથી તેમને વાયડો પડતો કે નથી તેમને આપતી હતી કે, 'માણસે ક્યો ખોરાક' નો કુદરતી આહાર વાયડો પડે છે! ઘોડો ચણા ખાઈ લાંબી પંચાતમાં ઉતરવું પડતું નહોતું; અને પીંદા, મરચા વગેરે મસાલા વિના ખાતાં મનુષ્યને શરીર અને મન કરી શકે તે માટે ખોરાક બહુજ તેને પોતાનો કુદરતી ખોરાક બહુજ ઘોડા પ્રમાણમાં ખા યો અન્નમાં ભેળવે છે તે કંઈ આહાર તેને બહુજ ઘોડા જીવનભાગનો હાથ કરવો પડતો હતો.

ઉપર કહેલા વિવેચન ઉપરથી આપણે એવા નિર્ણય વાધી જરા પણ પોપણ મળતું મુઘી ખોરાક જોઈએ તે જનનોજન લેવામાં આવે છે ત્યાં મુઘી ખા શકવા આપ્યા હોય તો તે વ્ય શરીરમાં સદનશક્તિ, અને પ્રતિકૂળ ખાનપાન અને રહેણીસા તમને તમને પાસેર અચ્છેર મુદત મુઘી નિભાવ કરી લેવાની શક્તિ હમરે મનુષ્યને એટલી તમને તમને પાસેર અચ્છેર રણમાં જાણી ગયા પ્રમાણે અનેક અસાધ્ય અને નુકશાનકારક બતાવી તમને ખવરાવ્યો પણ મનુષ્ય જીવી શકે છે. પરંતુ જે માણસે તન, મન, અને હૃદય સાચી ચતી નથી ? કાચુ કે રચાચી લાભ ભોગવવો હોય તો તેણે ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી અને પોતે ક્યા ખોરાક કૃત્રિમતાની સહાયતાથી ખાઈ શકે છે, એ વિના મદા, દોશી, ડોડો નિષ્ફળ પ્રયોગ કરવાનો રહેવા દેઈ, માત્ર દવા ખોરાક માણસે કરે છે, તેઓ ક્યાય છે, અને

પોષણને બદલે તે તે વસ્તુઓમાં રહેલા ઝેરનેજ પોતાના શરીરમાં દાખલ કરે છે. જો ચ્હા, કોફી અને કોકો વગેરેમાં પોષણ આપનાર તત્વ રહ્યાં હોય તો જેમ જૂખ લાગે છે ત્યારે રોટલો રોટલી ખાવાથી આપણી જૂખ રહે છે, અને તમિ થાય છે, અને એની એજ વસ્તુ ઘણા દિવસ અને માસ સુધી ખાધા કરીએ તો પણ આપણે છતીએ છીએ અને કુર્બળ થતા નથી. તેમ ચ્હા, કોફી રોજ પીવાથી અને અન્ય કોઈ અન્ન વગેરે પદાર્થો ન ખાવાથી આપણો નિભાવ થવો જોઈએ. પણ દુધ, અને ખાંડ વિનાનાં ચ્હા કોફી કેવળ પીવાથી કોઈ પણ મનુષ્યનો નિભાવ થતો નથી. અને તકરારની ખાતર એ પદાર્થોથી થોડો પણ નિભાવ થાય છે, જેમ કદાચ માનીએ તોપણ અશીષુ ભેળવેલા દુધમાં પૌષ્ટિક તત્વો રહ્યાં છે એમ જાણી કોઈ પણ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય તેવું ઝેરવાળું દુધ પીવાનું સ્વીકારતો નથી. તેમ ચ્હા કોફી વગેરેમાં પચનશક્તિને, લોહીને, તથા આયુષ્યને નુકસાન કરનાર વિપવાળાં તત્વો રહ્યાં છે, એવું આજની શાસ્ત્રીય વૈદકીય શોધોથી સિદ્ધ થયા પછી, તેથી થોડો ટકાવ થાય છે એમ જાણી કોઈ પણ બુદ્ધિમાને તેનો અંગીકાર કરવો ઘટતો નથી.

‘એજ પ્રમાણે જનાવરોનાં માંસમાં શરીરનો નિભાવ કરનારાં પૌષ્ટિક તત્વો કેટલેક અંશે રહ્યા છતાં રોગજનક નૃતુઓ અને “ચુરિક એસિડ” નામનું અત્યંત હાનિ કરનાર ઝેર રહેલું હોવાથી તે પણ આહારનો પદાર્થ ગણી શકાય એમ નથી.

‘આટલા સંક્ષેપમાં કરેલા લખાણથી દુરાગ્રહ વિનાના વિચારવંત પુરુષોને સ્પષ્ટ સમજાઈ હશે કે, ‘મીઠું’, ‘મરચું’, મરી વગેરે મસાલાઓ, ચ્હા, કોફી, કોકો, મધ, વગેરે પીવાની વસ્તુઓ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, અશીષુ વગેરે વ્યસનની વસ્તુઓ તથા જનાવરોનું માંસ, મત્સ્ય વગેરે નિંબ વસ્તુઓ, એ કાંઈ મનુષ્યનો આહાર નથી. તેઓને આહાર તરિકે પુષ્કળ મનુષ્યો વાપરતાં છતાં, અને તેઓમાંથી કોઈ કોઈમાં પૌષ્ટિક તત્વો રહ્યા છતાં, તેઓમાં હાનિ કરનાર તત્વો ભળેલાં હોવાથી તેમને શરીરમાં નાંખવાં એ શરીરમાં કચરો નાંખ્યા બરાબર છે, અને તેથીજ અનેક જાતના રોગો થવાનો સંભવ આવે છે.

‘પણ ઉપર ગણવેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારાઓ ધણીવાર શંકા કરે છે કે, બ્યારે આ વસ્તુઓ ખાવાની નથી, એમ તમે કહો છો ત્યારે પરમેશ્વરે તેમને બનાવી શું કરવા? મીઠું, મરચું, વગેરે મસાલા પેદા કરવાનો પરમેશ્વરનો હેતુ શો? દાળ શાકમાં મીઠું મરચું વગેરે મસાલા નાંખવાથી તે કેવા સ્વાદિષ્ટ થાય છે? મીઠું મરચું નાંખ્યા વિનાનું ફિક્કું અથ્થાં પેસે કેમ? આ શંકાના ઉત્તરમાં કહેવાનું કે. પરમેશ્વરે જેટલી વસ્તુઓ જગતમાં બનાવી છે તે કાંઈ મનુષ્યોને ખાવા માટેજ બનાવી નથી. એમ તો અશીષુ દરેક માણસે ખાવુંજ જોઈએ, કારણ કે નહિ તો પરમેશ્વર તેને બનાવે શું કરવા? ગાંજો, સોમલ, તમાકુ વગેરેના વ્યસનીઓ પણ એમજ કહેવાના; અને ઉદરકા કીડા વગેરેને ખાનારા પેલા ચીનાઓ પણ એમજ કહેવાના કે માણસ માત્ર ઉદરકા ખાવા જોઈએ, કારણ કે નહિ તો પરમેશ્વર તેમને બનાવત શું કરવા? હમણાં ફ્રાન્સમાં ધાસલેટ પીનારા તથા જનાવરોનું લોહી પીનારા પણ નિકળ્યા છે, એ સર્વ આ કારણ બનાવી પોતાની દુરાચારવાળા ટેવોને સદાચારવાળી છે, એમ સાબિત કરવા મેદાન પડવાના. માટી, રાખોડી કે કોયલા ખાનારં છોકરં, બાપ બ્યારે તેને આ ટેવને માટે ધમકાવે ત્યારે બાપને કહે કે પરમેશ્વરે માટી બનાવી છે, અને તેથી હું તેને ખાઉં છું તેમાં શું ખોટું કંઈ છું, તો તેનું આ કારણ શું બાપ એક ફણબર પણ માનશે કે? પરમેશ્વરે કીડા બનાવી છે, ઘરવારણાં બનાવ્યાં છે, વચ્ચનાગ બનાવ્યો છે, સોમલ બનાવ્યો છે, ફિકામલી બનાવી છે, કાચ એળીઓ બનાવ્યો છે, એળીઓ બનાવ્યો છે, વગેરે અસંખ્ય વસ્તુઓ

બનાવી છે. શા માટે લીંચુની જગ્યાએ દાળમાં છંદ્રવારણી નીચોવતા નથી, વહનાગનો કે દીકા-માળીનો વધારે હાંગની જગ્યાએ દાળમાં કે શાકમાં કેમ કરતા નથી, અને રાધતામાં રાધની જગ્યાએ એળીઓ કે સોમલ કેમ નાંખતા નથી ? ભાંગીની જગ્યાએ લીમડાનાં કે આકડાનાં પાંદડાં વાટી વાટેકા ભરી રોજ કેમ ગટગટાવતા નથી ? કૈયને તમાકુની પેટે કેમ ખાતા કે પીતા નથી ? ધંતુરાનાં છંડાંને કેરીના મરવાની પેટે કાપી કાપીને રોટલીમાં કેમ ખાતા નથી ? પરમેશ્વરે તો આવી આવી હજારો અને લાખો વસ્તુઓ બનાવી છે, તે બધીએ શાં પાંપ કથી કે તમે તેમનો આદર-સત્કાર કરતા નથી ?

‘મરી મર્યાં પરમેશ્વરે બનાવ્યાં છે, અને તે માણસને ખાવા માટેજ બનાવ્યાં છે, એ કારણ કેવળ હસવા જેવું છે. માણસને ખાઈ જનારા (Cannibals) આફ્રિકાના જંગલી લોકો આવીને આપણા બાળકને ખાઈ જાય અને તેને પકડીને રાજા કે સત્તાધિશ શિક્ષા કરે તે વખતે પરમેશ્વરે તે બાળકને ખારે ખાવા માટે બનાવ્યો હતો, માટે મેં’ ખાધો એવું કારણ આપીને જેમ તે શિક્ષાથી ટૂટી શકતો નથી, તેમ પરમેશ્વરે મરી મર્યાં બનાવ્યાં છે, જનાવરો પક્ષીઓ તથા ઉદરજા વગેરે નાના જીવો બનાવ્યા છે, તેથી અમે તેને ખાઈએ છીએ તેમાં કંઈજ ખોટું કરતા નથી, એવી કારણ વિનાની સમજાઈ મારનાર મનુષ્યો તે તે હાનિ કરનારા પદાર્થો ખાવાથી રાગની શિક્ષાથી બચી શકતા નથી. પરમેશ્વરે અમુક વસ્તુ બનાવી માટે તે માણસે ખાવા લાયક છે, એ કહેવું પુદ્ધિથી છેકજ ઉલટું છે, પણ જે ખાવાથી આપણા શરીરને પુષ્ટિ મળે અને આરોગ્ય વધે તેજ પદાર્થો ખાવાને માટે પરમેશ્વરે બનાવ્યા છે એમ માનવું અને વર્તવું એજ ઠંડાપણું કામ છે.’

પુખ્ત ઉમરનાં સર્વ પ્રાણીઓ અને મનુષ્યને માટે પીવાનો પદાર્થ—પેય માત્ર પાણીજ છે. પાણીની સાથે ધીમ પદાર્થો મેળવીને પીવા એ અસ્વાભાવિક, કૃત્રિમ અને તેથીજ હાનિકારક છે. પાણી સાથે ભેળવવામાં આવતી સીને કતિ ખોરાકની વસ્તુ, અગર તો સ્વાદ સુગંધનો મસાલો, ક્ષયગસ્તો વિષમય તત્વો હોય છે. હવે ખોરાકને પુખ્તવયના પ્રાણીએ કે મનુષ્યે પ્રવાહી રૂપમાં લેવો એ કુદરતના કાયદાથી વિરુદ્ધ છે. તેજ પ્રમાણે પાણીમાં સ્વાદ કે સુગંધ લાવનાર પદાર્થો નાંખવાથી તે પાણીની નિર્મળતા ઓછી થાય છે, અને જરૂર કરતાં વધારે પ્રવાહી પીવાને માણસ લલચાય છે, જેથી લોહી પાતળું પડી મુત્રપિંડ આદિ અવયવો નબળા પડે છે, અને એવું ભેગવાળું પાણી શુદ્ધ નિર્મળ જળ જેટલું શરીરને સ્વચ્છ કરવાનું કામ બજાવી શકતું નથી. ‘ઝેરી, માદક પદાર્થો પાણી ભેગા ભેળવીને પીવામાં સમાવણું જોખમ તો દેખીતુંજ છે. દુધ એ પાણી અને ખોરાકનું મિશ્રણ છે. દાઝ (વાદન) અને આસવો એ પાણી અને ‘એલકોહોલ’ Alcohol નું મિશ્રણ હોઇ તેમાં વધારામાં શર્કરા, અર્ધમત્તવો (ઍસીડ), અને તેજનાનો કેટલોક ભાગ હોય છે. સ્ત્રી અને દાંડી એ પાંદડાં કે બીજાનો ઉકાળો હોઇ તેમાં માદકદ્રીયક તત્વો (Narcotic stimulants) ભળેલાં હોય છે. હવે આ બધાં પેય, એટલે પીવાના પદાર્થોમાંથી આપણે ખાધેલા ખોરાકને યોગ્ય દ્રવતા આપવા, અને લોહીને જીવું થઇ જતું અટકાવવા, તેમજ શરીરમાં ઠંડકાણે ભરાયેલા મળતે ધોઈ નાંખવા જે એકજ પ્રવાહીની માણસને કે પ્રાણી માત્રને વાસ્તવિક જરૂર છે, તે પ્રવાહી માત્ર પાણીજ છે. અને જેમ આ પાણી વધારે શુદ્ધ અને ભેળસેળ વગરના રૂપમાં પીવામાં આવે તેમ તે વધુ ફળદાયી નિવડે છે.

વળી એક બીજી દલીલ શક્તિની લાવવામાં આવે છે તે એવી રીતે કે, ‘ માછલાં, જનાવર, અને પક્ષીઓને પકડીને તેમને મારી ખાવાની શક્તિ માણસમાં છે, અને તે શક્તિને તો ઉપયોગ પણ કરી શકે છે, તો તે ઉપરથી ધ્રુવિરે તેમ કરવાનેજ સરજેલો છે એમ શું ન કહી શકાય ?

આમિની મદદથી અને પાકશાસ્ત્ર તથા મરી મસાલાના ઉમેરાથી માણસનત પશુ હુકરના જેટલીજ સર્વભક્ષી (Omnivorous) થઈ શકે છે, તે તેમ કરવું એ સ્વાભાવિક અને ઈશ્વરની યોજના પ્રમાણેજ છે, એમ કેમ ન કહી શકાય ?

પરંતુ આવી દલીલ યુદ્ધિથી બહુ દૂર નથી છે. પ્રશ્ન જે છે તે માણસ શું કરી શકે તે સંબંધીનો નથી, પણ માણસે શું કરવું જોઈએ તે વિષેનો છે. કેવ કંઈની ગાયો માછલાનો અવશેષ ભાંગ ખાય છે. વાંદરાં તમાકુ પીતાં તથા અરીસુ ખાતાં શીખી શકે છે. થોડા ગીમાંસ ખાય છે. જર્મન ડૉક્ટર લ્યુઈ ક્રુન્હે પોતે જાતે જોએલો નીમેનો દાખલો વર્ણવનાં લખે છે કે:-

‘ એક ઘરમાં એક હરણુ પાળેલું હતું. તે ઘરનો ફતરો માંસ ખાતો, તે હમેશાં પેલા હરણુના જોવામાં આવતું; અને કોઈકવાર એ હરણુ ફતરાની સાથે માંસને જરા જીભથી સ્પર્શ કર્યો ન કર્યો એમ વાંદો જોતું; પણ પછી એ વાંદો જોવાની ક્રિયાથી કેટલેક દિવસે આગળ વધીને પેલા ફતરા સાથે એ હરણુ માંસ ખાવા માંડ્યું ! ધીરે ધીરે હરણુને માંસાહારની એવી લહેજત લાગી કે, પછી પોતાના હુકરની આહારનો તેને કંટાળો ઉપજવા માંડ્યો. પરંતુ આહારમાં થએલા એ ફેરફારનું પરિણામ થોડાજ દિવસમાં ખૂબ્સે ખુબ્સું જણાઈ આવ્યું. માંસાહારથી એ હરણુ થોડા વખતમાંજ આબરી પડ્યું અને એક વર્ષ પુરું થાય તે પહેલાંજ મરણુ પામ્યું. અત્રે આ વાત જણાવવી જોઈએ કે, એ હરણુને બાંધી મૂકતા નહતા, પણ તેને બગીચામાં, જંગલમાં અને ઘરમાં છુટું મેલતા. આ ખુલાસાથી વાંચકવર્ગ સમજી શકશે કે તે હરણુને કસરત અને ખુશી હવા મળતી નહિ હશે, એવી દલીલ લાવી શકાય એમ નથી. છતાં પોતાનો હુકરની આહાર ત્યજીને અહુકરની માંસાહાર કરવાની શોખાઈ બતાવવાથી એ હરણુને પોતાનો પ્રાણ ત્યજવો પડ્યો ! ’

ઉપર લખ્યું તે રીતે મનુષ્યની માફક જનાવરોને પણ અસ્વાભાવિક ખાનપાનની કુટવ પાડી શકાય છે. પરંતુ એ ઉપરથી શું કોઈ એમ કહી શકે કે, તેવું વર્તન અગર આહાર કુદરતના નિયમને અનુકૂલ છે ? અગર તો એવા ખોરાક આરોગ્યને અર્પનાર છે ?

એમ તો માણસોમાં જુદું જોલવાની, ચોરી કરવાની, ખૂન કરવાની, અને દરેક જાતના શુન્દા, તથા ખીમ્મો ઉપર નીચ હુમલા કરવાની શક્તિ પણ હોય છે. તેજ પ્રમાણે માંસ ખાવાની અને દારૂ પીવાની પણ શક્તિ મનુષ્યમાં છેજ અને આગળ વધતાં માણસ માણસનું માંસ સ્વાદપૂર્વક આરોગી શકે છે. અધેરીઓ અને જંગલી લોકોની કેટલીક જાતો હાલના જમાનામાં પણ એમ કરે છે. અરે, સુધરેલા અને કેળવણ્યા લોકો પણ જુએ અત્યંત પીડાતા હોય ત્યારે કેટલીકવાર પોતાના સાથીઓ, સગાં કે બાળકોને મારી તેમના માંસનું ભોજન કરવાના કમકમાટ ઉપજાવે તેવા દાખલા પણ ફવચિત ફવચિત બન્યા છે અને બને છે. પરંતુ તે ઉપરથી માણસે માણસને ખાઈ જતું, અગર દારૂ પીવો, કે ચોરી કરવી, ખૂન કરવાં, જુદું જોલવું વગેરે નીચ કામો કરવાલાયક અને કુદરતી છે એમ કોણ કહેવાની હિંમત ધરશે ? અર્થાત કોઈજ નહિ.

x x x x x x x x

હાલની સંસારિક અને આર્થિક સ્થિતિ જોતાં ‘ખોરાક કેટલો ખાવો કે જેથી જીવનનો નિભાવ થયા કરે’ એ પ્રશ્ન ઘણા લોકોને અગત્યનો અને શુચવાશમાં નાખનાર થઈ પડે છે, પરંતુ એક નમુનેદાર સામાજિક બંધારણમાં નિવાસ કરતા લોકો કે જેમાંના દરેકને ખોરાક જેહદ પ્રમાણમાં મળ્યા કરે એવી યોજના હોય, તેવાં લોકોને પણ ખોરાક સંબંધીનો એક અંતિ અગત્યનો કોયડો છોડવાનો બાકી રહેશે, અને આ કોયડો બીજાને કોઈજ નહિ પણ આ છે કે, “ જાને ખોરાક ગણવો

અને શાને નહિ?" એટલે કે, આપણા ખોરાકની પસંદગી શાને આધારે કરવી કે જ્યેથી વધુ, હવા-પાણી, કામ, દેશ, કાળ, ઋતુ આદિના અનેક તરેહના ભિન્ન ભિન્ન પ્રસંગોમાં શરીરને જે જે પોષણતાં તત્ત્વોની જરૂર હોય તે સર્વે જોષ્ટતા પ્રમાણમાં જ મળી રહે એટલું જ નહિ પણ તે તત્ત્વો હો-જરીમાં ગયા પછી વિરોધી શુભોને લીધે ઉત્પાત મચાવી ન મૂકે એવા પ્રકારનાં હોવાં જોઈએ.

મનુષ્યોને થતા સર્વ દરદોમાંથી લગભગ ૯૦ ટકા જેટલાં દરદો તો પેટમાં જ પેદા થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ ખાનપાનમાં થતી ભૂલો છે. હાલ તો વધારેને વધારે પૈસા કેમ કમાવા તે પાછળ લોકો મંડયા છે, અને તેજ વખતે પોતાના મોજશોખ અને વિષયલોહુપતાના ઘોડાને છુટી લગામે દોડાવવા માંડ્યો છે. આથી કરીને કદાચ દેશ વધુને વધુ પૈસાદાર થતો જાય તોપણ રોગો અને અસ્વાસ્થ્યની સંખ્યા અને બળ પણ તેટલી જ ઝડપથી વધતાં જવાનાં એ દેખીતું છે.

આ વાત મનપર બરાબર દસનાં સ્વાભાવિક રીતે જ શાસ્ત્રીય આહારગ્રહણનો સવાલ બહુ ઉપ-યોગી લાગ્યા વગર રહેતો નથી. કારણ કે, દવાઓના ડોઝ રોજ દરદીઓને પાછને રોગોને દવાવાની પ્રચલિત પદ્ધતિને બદલે વ્યાધિ માત્ર થવાનાં કારણોનો જ સમૂળનાશ કરનાર અને તે રીતે તે થનાજ અટકાવનાર તેમજ થયેલા રોગોને મોક્ષ સ્વીકારે મટાડનાર શાસ્ત્રીય આહાર ગ્રહણની અતિશય ચ-દીયાતી મહત્વના આપણા લક્ષમાં ઉતર્યા સિવાય રહેતી નથી. વ્યાધિઓ થવાનું મોટામાં મોટું કારણ અયોગ્ય અથવા અસ્વાભાવિક આહાર જ હોવાથી, નહીંનું પુર જેમ અચુક રીતે સમુદ્ર તરફ દોડે છે તેમ વ્યાધિપ્રતિરોધક ઉપાયો અગર તો વ્યાધિપ્રતિરોધક વૈદ્યશાસ્ત્ર (Preventive Medicine) નો પ્રવાહ પણ અચુક રીતે શાસ્ત્રીય આહારગ્રહણ તરફ જ વહે છે.

હરેક પ્રકારનો વ્યાધિ એ દ્રક્ત કુદરતના કાયદાનો ભંગ થવાનો જ પુરાવો છે. શાસ્ત્રીય આ-હારગ્રહણના નિયમોના ભંગથી પેદા થતા રોગોને મટાડવા માટે તે નિયમોના પુનઃ પાલન સિવાય બીજો એક પણ વધારે સારો ઉપાય નથી. એટલે કે, કુદરતના કામમાં આડે નહિ આવતાં, અને આરોગ્યની પુનઃ સંસ્થાપનાને માટે જરૂરનાં સાધનો પુરાં પાડતાં કુદરત પોતાની મેજેજ વ્યાધિનિ-વારણ અને આરોગ્યઉત્પાદનનું કાર્ય અદ્ભૂત રીતે કરી લેશે. આ રીતે પણ “માણસે શું ખાવું જોઈએ” એ પ્રશ્ન વર્તમાન કાળમાં ઘણો મહત્વનો ઘડ પડ્યો છે એ સ્પષ્ટ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

જીંદગીને ખાતર ખાનપાન છે, નહિ કે ખાનપાનને ખાતર જીંદગી.

“One-fourth of what we eat keeps us. The other three-fourths we keep at the risk of our lives.”

Dr. Abernethy.

ભાવાર્થ:—“આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંનો માત્ર ચોથો ભાગ જ આ-પણા પોષણ માટે જરૂર પુરતો હોય છે, બાકીનો ત્રણ ભાગ ખોરાક આપણે જીં-ગીને જોખમેજ ખાઈએ છીએ.”

ડૉક્ટર અબરનેથી.

આહાર સંબંધી ઉપયોગી વાતચીત આ લેખક અને બીજા કેટલાક સજ્જનો વચ્ચે ચાલતી હતી તેટલામાં એક બહેલા-ખતો મળેલા નહિ, (અર્થાત્ ઇંગ્લેન્ડ કેળવણી લીધા ખતાં મોજશોખ

સિવાય જીવનનો કોઈ વધુ ઉચ્ચ આશય રાખતાં શીખેલા નહિ) એવા એક એક 'લાલાસોક' ફાંકડા જવાન વિવાદમાં નીચે પ્રમાણે ઉતરી પડ્યા:—

“But” says the critic, “I eat just what I like—just what tastes good.”

To this I replied, “Exactly; and so do the pigs! Sensible people, gifted with reason, and a fair degree of common sense, eat that which is nourishing and healthy. Tastes and appetites must be trained and drilled and brought into subjection to the judgment and the true science of life.”

“પણ,” ટીકાકાર બોલી ઉઠ્યા, “મને જે પસંદ પડે છે તે હું ખાઉં છું—અર્થાત, મને જે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તે હું ખાઉં છું.”

આના જવાબમાં મેં કહ્યું, “ખરૂં છે; હુકરો પણ તેમજ કરે છે! પરંતુ સમજી, સુદ્ધિસંપન્ન અને વ્યવહાર કુશળ મનુષ્યો તો જે આરોગ્યપ્રદ અને પુષ્ટિપ્રદાતા હોય તેવાજ ખોરાક ખાય છે. સ્વાદ અને શોખને કેળવીને એવા તો સીધા દોર કરી દેવા બેઠાં છે કે તેઓ વિવેકશુદ્ધિ અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનેજ તાબે રહે, અનુસરે.”

હાલનો જમાનો એવો યાદ ગયો છે કે “* ખરૂં કહીએ તો આપણે ખાવાને માટેજ જીવીએ છીએ. આ વાર્તા ધણા મનુષ્યો નહિ સ્વીકારે, પણ વસ્તુતઃ તેમજ છે, આપણા જીવનનો અર્ધો વ્યય ખાવાના પદાર્થો મેળવવામાં થાય છે, અને અર્ધો વ્યય તેને પચાવવામાં થાય છે; તો આપણે ખાવાને માટેજ જીવીએ છીએ; એ વાર્તા શું ખોટી છે? આહારને મેળવવામાં આજે મનુષ્યોનાં જીવનનો ઓછો હાથ થતો નથી, તેમજ તેને મેળવીને તેને પચાવવામાં પણ તેથી ઓછો હાથ થતો નથી, પણ વધારેજ થાય છે. તોપણ હવે પ્રજા આ આહારના વ્યસનને આજે કાંઈક બાંધતી થતી જાય છે, અને તે શા માટે ખાય છે, તેનો કાંઈજ વિચાર કરતી જાય છે. પૂર્વે આ સંબંધમાં જરી પણ વિચાર નહોતો. અને મનુષ્યો પશુની પેઠે, કે રાક્ષસની પેઠે ખાતાં હતાં.

“પૂર્વે વૈદ્યની પ્રજામાં એક વિવેકશૂન્ય રિવાજ હતો, જે બાળીને આપણને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિજ રહે. જ્યારે તેઓ મિત્રજાનીમાં એકઠા જમવા બેસતા ત્યારે ગળા સુધી ખૂંચ હાંસીને ખાતા હતા. પછી એક ‘વમનપાત્ર’ (Vomitorium) સધળાના આગળ ફેરવવામાં આવતું. આ પાત્રમાં પ્રત્યેક મનુષ્ય આપેલું પાણું એકી કહાડતો. આ પ્રમાણે એકવાર એકી કહાડ્યા પછી પુનઃ ખાવાનું ચાલતું, અને ફરી તેજ પ્રમાણે ગળાની ખાવામાં આવતું. પુનઃ પેલું વમનપાત્ર ફેરવવામાં આવતું, અને પુનઃ જમવામાં આવતું. આ પ્રમાણે જમવાનો આનંદ ધણા સમય સુધી લેવામાં આવતો હતો, અને શક્તિને તૂટ કરવામાં આવતી હતી. અહો! શો ઉત્તમ શક્તિને તૂટ કરવાનો માર્ગ? ધન્ય છે આ વમનપાત્રની શોધ કરનારને! આ મનુષ્યોની શક્તિ રાક્ષસી જ હશે, નહિ તો તેમને એક બે પ્રસંગથીજ તપ્તિ થયા વિના ન રહે.

“જુડ અને હુકરનું માંસ, પછી તે બરાબર રંધેલું હોય કે કાચું હોય, મસાલાવાળું હોય કે મસાલા વિનાનું હોય, તાજું હોય કે જાડેલું ગંધાનું હોય, તોપણ તેને પૂર્વે મનુષ્યો સ્વાદે સ્વાદે ખૂંચ ખાઈ જતા હતા. દારૂનું પણ તેમજ હતું. એક ઝાસથી તેમને તપ્તિ થતી ન હતી, પણ આખા શીશાથીજ કામ લેવાનું હતું. એમ કહેવાય છે કે, ઈલીઝાબેથ, જેની રાણી પણ ખૂંચ જમ્યા પછી પૂરકજ મસાલાવાળો દારૂ સુતા પહેલાં જશેર ચઢાવી જતી હતી, અને તે વળી ખૂંચ સ્વાદ સાથે.

“આપણા દેશમાં પણ શું હતું? કોઈના સંબંધમાં કહેવાય છે કે, અધમણ કે મણનો હાડુ ખાઈ જતા. કોઈ ચોખ્ખાઓ તો મણ ભે મણનો દુધપાક ચડાવી જતા હતા. નાતમાં જમ્યા પછી કોઈ પાંચશેર તો કોઈ દશશેર પંદરશેર સુધી ધી પી જતા હતા. જેમને જમીને ઉચકી લઈ જવામાં આવે તેનેજ ધન્ય છે, એવી વાર્તા શું હજી આપણામાં વિદ્યમાન નથી?”

“આ શું દર્શાવે છે? પશુત્વ નહિ તો બીજું શું? પણ હવે પ્રગ્ન આ પશુત્વથી કંઈક ઉદ્ધરતી જાય છે, અને આહારનું પ્રમાણ ઓછું કરી જરૂર જેટલા આહાર પ્રતિ વળતી જાય છે. પ્લેગ, ફોલેરાથી તથા ખીજા અનેક રોગોથી પૂર્વનાં ગળચીને ખાનાર લાખખો મનુષ્યોનો સંહાર થઈ ગયો છે, અને આધુનિક જનસમાજ આ પશુત્વથી સુક્ત થવા માંડ્યો છે. તોપણ હજી તેનાં પૂર્વજોના સંસ્કાર તેનામાંથી સંપૂર્ણ નિવૃત્ત થયા નથી.

“મનુષ્યો આહારના આ દુર્વ્યસનને લેખે નાના રોગનાં ભોગ થાય છે, છતાં તેનું કારણ આ આહારનું વ્યસન છે એમ તે જોતા નથી; એ તેમનું અજ્ઞાન માત્ર જ છે. જરા કંઈ દુઃખ થાય છે કે તેઓ વૈધ કે ડોક્ટરને ઘેર દોડી જાય છે, બંધકોરા થાય તો જીલાખની દવા લે છે, અને ઝાડો થાય તો તેને બંધ કરનાર ઔષધ લે છે. પણ આ સર્વનું કારણ જ આહારનું દુર્વ્યસન તેને જાણતા નથી, અને ત્યજતા નથી. જે મનુષ્યો આ આહારના વ્યસનને છોડે તો તેઓ અપૂર્વ આરોગ્ય, અપૂર્વ બળ, અને દીર્ઘાયુષ્યનો અનુભવ કરેજ.

“ખીજા વિષમય પદાર્થોનું વ્યસન હોવું એજ વ્યસન ગણાય છે, કંઈ આહારનું વ્યસન ગણાતું નથી, એમ અનેક મનુષ્યોને અને શક્ય ઉદાહરણો. અન્ય વિષમય પદાર્થોનું વ્યસન નહિ હોયતે આહારનુંજ માત્ર વ્યસન હોવું એ ઉત્કૃષ્ટ ગણાય છે. કેમકે આહાર એ જીવનમાં અતિ અગત્યનો છે. અને તેને તે ટકાવનાર છે. તેથી આહારનું વ્યસન જો ન સેવવામાં આવે તો જીવનું પણ અશક્ય થઈ રહે છે, તેથી આહારનું વ્યસન એ વ્યસનજ નથી એમ અનેક મનુષ્યો તત્કાળજ કહેશે.

“પણ અત્ર ‘વ્યસન’ શબ્દ કદીને જ નિત્ય લેવામાં આવે છે એટલેજ માત્ર અર્થ ગ્રહણ કરનારો નથી, પણ જેના વડે અન્ય દારૂ આદિ હાનિકારક વ્યસનોની પેઠે હાનિ થાય છે, તેવો હાનિકારક બાલ્ય ગ્રહણ કરવાનો છે. આહાર એ હાનિકારક નથીજ, પણ હિતકારક છે, છતાં આ પ્રગ્ન તેને હાનિકારક રીતે ગ્રહણ કરે છે. દારૂ, તમાકુ, ભાંગ આદિ વિષમય પદાર્થોના વ્યસનથી શરીરમાં વિષ જમે થઈ નાના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે, અને પરિણામે વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણને ઉપજાવે છે, તેમ આજે આહાર પણ શરીરમાં એક જનના વિષને ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે પણ ઉપરના વિષમય પદાર્થો જેવાજ રોગ આદિના પરિણામ આણે છે.

“દારૂ, ભાંગ આદિનું વ્યસન કરનારનું શરીર કેવું દુર્બળ પડી જાય છે, તેમનું શરીર કેવું હાડપિંજર જેવું થઈ જાય છે, તે કેવા નાના નાના રોગનું ભોગ થઈ પડે છે, યુવાવસ્થામાંજ વ્યસનીઓ કેવા પદ્મ ખતી રહે છે, અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવ્યા પૂર્વેજ તે કેવા મરણશરણ થઈ રહે છે!

“આજ પ્રમાણે ન્યૂનાધિક અંશમાં થતું માત્ર આહારનુંજ વ્યસન સેવનારમાં થતું જેવામાં આવે છે. આહાર એ પ્રગ્નને હાનિકારક વ્યસનરૂપ નથી થતો તો કેમ તેને નાના પ્રકારના રોગ થાય છે? અનેક વ્યધાને તે કેમ સહન કરે છે? તે બીજું દારૂ ભાંગ આદિનું વિષ ઉત્પાદક વ્યસન તો સેવતો નથી છતાં તે વિવિધ રોગને વશ થાય છે તો એ શું બતાવે છે? એજ કે આહાર આરોગ્યપ્રદ અને આયુષ્યપ્રદ છતાં તે રોગ અને મરણપ્રદ થઈ રહ્યો છે, તેથી આ દોષ ક્યાં છે તેને પ્રગ્નએ ખોજી કાઢવા પડે છે,



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરાનૃત ષ્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિપેગનાદમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી બરેલો કુબ ધારણ કરી રહેલા, ખીળો વજ્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જીવના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ યોગવાન્તને નમન કરે છું

"Mens sana in corpore sano"

"પહેલું' સુખ તે બીજે નથી."

પુસ્તકે ૫ મું.]

ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૨.

[અંક ૨ બે.

Doctor Syntax in Search of the Picturesque.

[The good Doctor Syntax was making a tour through England on his grizzle mare for the purpose of gathering materials for a book which he was to print, and so make his fortune. He was to

"Sketch here and prose it there,
And picturesque it everywhere."

As it was written nearly one hundred years ago, you will be surprised at a layman's conception of Nature in disease, and a layman's conceptions of the medical methods of his time, who was also a poet.

While making a sketch from a rock on the edge of a pond he fell in, and with the result portrayed in this extract.]

"It was not Vice that e'er could keep, Dear Syntax from refreshing sleep,
For no foul thought, no wicked art, In his pure life e'er bore a part.
Some ailment dire his slumbers broke, And ere the sun arose, he 'woke,

When such a tremor o'er him passed,
 His limbs were all besieg'd by pain;
 His tongue was parched, his lips were dry,
 He rang the bell and calle'd for aid,
 Spread the alarm throughout the house;
 Made all despatch to do their best,
 'Have you a doctor?' Syntax said;
 'Oh, yes, a very famous man;
 I'll fetch him quick; a man renown'd,
 "The Landlord soon the doctor brought.

He thought that hour would prove his last
 He now grew hot, then cold again.
 And heaving the unbidden sigh,
 Then groan'd so loud, th' affrighted maid
 When straight the landlord and his spouse
 And ease the sufferings of their guest.
 'If not, I shortly shall be dead,
 He'll cure you, sir, if physic can:
 For his great skill the country round,'
 Whose words were grave, whose looks

were thought:

By the bedside he took his stand,
 Then, with a scientific face,
 'His frame's assail'd with fev'rish heats;
 And now, I think, 'twould do him good
 Some other useful matters, too,
 I'll just step home, and, in a trice,
 In the meantime, his thirst assuage,
 He soon return'd,—his skill applied,
 And as the folks behind him stand,
 'At nine, these *powders* let him take,
 And you'll remember, at eleven,
 This course you'll carefully pursue,
 If he should wander in a crack
 And, after he has had the blister,
 I must be gone; at three or four,
 "Now Syntax and his fev'rish state
 The mistress said she was afraid
 For she had heard the screech-owl scream,
 Last night, the candle burn'd so blue,
 And, as she sleepless lay in bed,
 The maid and ostler too declared
 'Ay,' cried the Sexton, 'these portend
 And, when that I have drunk my liquor,
 "The Vicar came a worthy man,
 Approach'd in haste the stranger's bed,
 And, without any fuss or pother,
 His purse, his house, and all the care,
 "Says Syntax, in a languid voice,
 For, if within this house I stay,
 For the good doctor means to pop

And felt the patient's burning hand;
 He told the symptoms of the case.
 His pulse with rapid movement beats;
 Were he to lose a little blood:
 To ease his pain, I have in view,
 Will bring the fruits of my advice;
 With tea that's made of balm or sage,
 From the vein flow'd the crimson tide,
 He thus declar'd his stern command:
 At ten, these *draught*, the phial shake;
 Three of these *pills* must then be given;
 And give, at twelve, the *bolus* too:
 Clap this broad *blister* on his back;
 Within an hour apply the *clyster*:
 I shall return with *something more*.
 Became the subject of debate.
 No medicine would give him aid;
 And had besides a horrid dream.
 While from the fire a coffin flew;
 She heard a death-watch at her head.
 That noises strange they both had heard.
 To the sick man a speedy end;
 I'll e'en go straight and fetch the Vicar,
 And like a good Samaritan,
 Where Syntax lay with aching head;
 He offer'd to his rev'rend brother
 Which a kind heart would give him there
 'You make my very soul rejoice;
 My flesh will soon be turn'd to clay;
 Into my stomach all his shop.

I think, dear Sir, that I could eat,
If all that stuff's to be endur'd,
'Oh,' said the Vicar, 'never fear;
Come, quit your bed—I pray you come;
Where I and my dear mate will find
"Syntax now rose, but feeble stood;
But still he ventur'd to repair
And found at dinner pretty picking.
Again it was honest Grizzle's fate

And physic's but a nauseous treat;
I shall be kill'd in being cured
We'll leave the apparatus here.
This arm shall bear you to my home.
Med'cine more suited to your mind.
From want of food and loss of blood;
To the good Vicar's house and care;
In pudding boil'd and roasted chicken.
To take her way throught churchyard

gate

And, undisturb'd, once more to riot
The Vicar was at Oxford bred,
But, what was far the better part,
He also had a charming wife,
A loving, kind and friendly creature,
Who, without blisters, drugs, or pills,
Three days he stay'd, a welcome guest,
When, on the fourth, in health renew'd,

In the green feast of churchyard diet.
And had much learning in his head;
He had much goodness in his heart;
The pride and pleasure of his life;
As blest in virtue as in feature,
Her patient cur'd of all his ills.
And ate and drank of what was best;
His anxious journey he pursu'd,"

To tell the Truth

Is it worth while ?

Thomas Lawson after trying it very hard for a few years says, "No! what is the use?" In bitterness of spirit he cries out, "The dear public does not want the truth. It is used to being humbugged. It gives derision, scepticism, and persecution only for sincerity and honest effort." And then he goes on to throw slangy abuse at the public in an unheard of manner. Oh, Thomas, we thought better of you than that. How could you become so ill-tempered and slang-tankerous just because the dear public will not "play with you?" If you want to play "follow the leader" with Dame Truth, you must do so in your own "back yard." You must not expect the rabble to join in and toddle after you. If you go in for the world-saving business you must brace yourself for a life-long job, with here and there a jail sentence or a term in an insane asylum for a vacation.

You must be able to shake off the showers and storms of ridicule, contempt and vituperation as the poddle shakes off the water

from its pelt. You were too thin-skinned to play the game of Hercules in your Wall Street Augean stables. The best thing you can do is to return to your old games of Bulls and Bears and skin the lambs.

Can you blame the people for that which they do not know? But, you say, "They do not want to know the truth" Having lived untruth for so many ages, how can you expect them to recognize truth when they meet it? Blindness to truth obtains not only in the financial world but it permeates every department of life. Look at our Colleges and Universities, what else are they but cunning devices for mesmerizing hearts and brains pulsating with enthusiasm and hunger for truth, into fossilized mummies of scholastic dogmatism?

How Is It Done?

To the student mind full of faith in the infallibility of his school and teachers, it seems that everything orthodox, that is, everything in harmony with the dogmas and teachings of his own school or creed must always be right. Year after year the same old theories, hoary with the dust of ages, are dinned over and over again into his receptive ears. Faithfully he takes it all for gospel truth—like the parrot—listening and repeating, but not thinking. What—not thinking? No, not thinking. Thinking is outlawed. If he should dare to think—to express opinions of his own, contrary to the dogmas of the school, he would stand in great danger of being ridiculed, ostracized, and even of losing his diploma.

Is it any wonder that the average student under the influence of such continuous and over-powering suggestion is hypnotized into slavish acceptance of anything and everything that is uttered within the sacred walls of his Alma Mater? Is it any wonder that he ceases of to think and to reason independently?—that he becomes a mere talking-machine, repeating the formulas of the books and the teachings of the masters? Constant repetition may be the mother of science, but it is also the mother of superstitious beliefs. The student of today becomes the professor of tomorrow. The outer form may change, but the fundamental dogmas must remain intact. Anyone who dares question them or to extend his consciousness beyond the confines of his scientific creed, loses caste with his profession.

Sir Oliver Lodge, Sir William Crookes, Flammarion, Wallace, and many other bright lights of science lost their authority and high standing in the world of scientific research just because they dared to intimate that in the Universe there might be something in existence beyond the things which can be apprehended by the dull and limited perception of our physical senses.

All this explains why many students who enter college with original and liberal ideas, filled with determination to leave the beaten paths and to strike out for new and open fields of research and endeavour, gradually succumb to the hypnotic spell of scholasticism and submissively fall into the rut of orthodoxy and professional respectability.

It is not pleasant to be looked upon as a crank and a quack, to be ostracized from professional fraternities and societies, and to plod alone the weary life-long way in the face of opposition, ridicule, and persecution at every turn of the road. No wonder Lawson exclaims, "What is the use?"

These are the penalties for being honest and outspoken. It is the fear of being labeled traitors, quacks and cranks which keeps many a man, who knows better, in the good old ruts

There are but two alternatives; either to play the hypocrite and time-server, or, to come out openly and tell the truth—and nothing but the truth. Those physicians who openly continue in the old errors can be and must be excused; but those who have realized in their fullness the mistakes and abuses of scholastic conservatism, who are fully aware of their direful, far reaching results, and who do not speak out plainly and openly, are guilty of criminal neglect. They are responsible for every new victim of mercury, quinine, arsenic, strychnine &c; for every young life ruined by vaccination, serums, and anti-toxin; for every young woman unnecessarily mutilated and unsexed by the surgeon's knife.

Dr. Schweninger who achieved national fame and prominence in Germany as the body physician of Prince Bismarck and as the author of "The Doctor," a book which contains a terrible arraignment of the medical profession and of orthodox science, says:—"We are suffering now under the curse of the past mistakes of our profession. For thousands

of years doctors have been educating the public into the belief that poisonous drugs can give health. This belief has become in the public mind such a deep-seated superstition, that those of us who know better and who would like to adopt more sensible, natural methods of cure can do so only at the peril of losing practice and reputation."

The orthodox physician finds himself in exactly the same position as the orthodox minister—if he dares to utter a truth that transcends the narrow beliefs of his constituency, he is in imminent danger of being tried for heresy and of being excommunicated.

Question: All this helps to answer the oft-repeated question, "If the teachings of Nature Cure are true, why are they not adopted by our learned doctors and professors? Do you pretend to be wiser than they? They are good men and anxious to help their patients. If Nature Cure is true, why would they not adopt it and practice it?"

Answer: These things, as yet, are not taught in the school. They must be learned by personal experience. Every true nature Cure physician whom we have met in Europe and America had graduated in the school of suffering, forced by dire necessity. Either they themselves or their dear ones had to pay dearly for the mistakes of orthodoxy before they become capable of recognizing and of accepting the truth.

The young and unsophisticated medical student or physician who has not experienced these things in his own body cannot appreciate these truths. Their only answer to the arguments of Nature Cure is, "You are talking nonsense—show it to me in the books—you cannot do it. Do you pretend to know more than Professor Murphy or Professor Osler? These great men are giving drugs and cutting out vital organs, why should not I do it?"

The student does not stop to think that the "great men" of science do these things because their "great professors" did the same before them. No—the wise men of the school do not know, they do not want to know, and they do not dare to know.

know" means personal responsibility—doubt—twinges of conscience. It is much more pleasant not to know.

If the new science of healing meant a slight change in this or that direction, or if it were only a modification of theory and practice, then it would be readily accepted, but unfortunately it involves much more than these.

The science of Natural Healing is a complete revolution. It leaves nothing of the old foundations to stand on or to build upon; it demands complete surrender of deep-rooted convictions and cherished beliefs. Most of our doctors are good and honest men who have spent a life-time of hard work and faithful effort in studying and mastering complicated systems of learning. Can we appreciate what it means for them to throw over-board these treasured acquisitions of a life-time, to acknowledge that all they have learned, taught and practiced is a sham and a delusion? It means nothing more nor less than the tragedy of a human life. Very few are capable and willing to bring this great sacrifice.

Suppose some good old allopathic doctor should suddenly tell his patients that calomel and quinine were injurious to them and should be strictly avoided, and that appendicitis could be cured by cold packs and fasting without the necessity of an operation. His clients would imagine there was something wrong and would be tempted to call up the police ambulance and have the doctor deposited in a Detention Hospital. Such is the curse of conservatism; it binds its devotees with iron chains of custom from which they cannot escape, even if they desired to do so.

"The Nature Cure."

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય
સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(એડોલ્ફ જરટ દ્વારા "Return To Nature" નામના પુસ્તકપરથી ભાષાંતર કરનાર
રા. જટાશંકર ઇશ્વરચંદ્ર નાન્દી. બી. એ., બી. એલ.)

કુદરતના અવાજો.

આરોગ્ય, વ્યાધિનિવારણને જનસુખસિદ્ધિ વિશે મારા વિચારો પ્રસિદ્ધિમાં મુક્તમાં હું મારા
અંતરાત્માની એક ગંભીર, બળવાન આગને આધીન થાઉં છું.

મનુષ્યને પરમેશ્વરે કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક કે શારીરિક ખામી શિવાય સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને આદિકાળનો મનુષ્ય સ્વરૂપવાન બતાવ્યો હતો. સર્વ શક્તિમાન, સર્વશુભસંપન્ન સહિનિયંતાની સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને બતાવટ પ્રારંભથીજ અપૂર્ણ, ખોડીલી, પાપી, રોગી, કંગાલ કે દુઃખી હોઈ સ્વરૂપવાન હતો. શકે નહિ.

મનુષ્ય સ્વર્ગમાં રોગ અને પાપથી મુક્ત, સતત આનંદમય, અને અવિચ્છિન્ન સુખમય સ્થિતિમાં રહેતો હતો, પરંતુ કુદરતના નિયમોથી વિરુદ્ધ વર્તનના પરિણામે સ્વર્ગમાં રહેવા તે અનધિકારી બન્યો તેથી તેને સ્વર્ગમાંથી હાંપી કાઢવામાં આવ્યો.

મનુષ્યની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિષેની પ્રાચીન દંત કથાઓ—વિશેષે કરી સ્વર્ગ વિષેની દંત કથાઓ કે જે સઘળા મુધરેલા દેશોમાં પ્રચલિત છે તેમાં ઘણું ગંભીર સાત્ય સમાયેલું હોય છે.

જનસમાજમાં આધુનિક સમયમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય શરીર મળી આવતું નથી, સર્વ સ્થળે અનંત ભિન્નતામાં દુઃખ અને દરદો આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે. જન્મથી મરણ પર્યંત મનુષ્ય, આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિથી મુક્ત થતો નથી. ભાતુભાવ ને આત્માની પ્રૌઢતા દૃષ્ટિ ગોચર થવાને બદલે સર્વત્ર તિરસ્કાર, ધર્મ્યા, નિર્દયતા, દુરાચાર, અને પાપજ પ્રાધાન્યપણે નજરે પડે છે. આપણે ખરેખર કહી શકીએ કે અર્વાચીન પુરૂષો દ્રક્ત ચિંતા, પશ્ચાતાપ, સંતાપ ને પીડા, દુઃખ અને ગમગીનીમાં ગડે થયેલાજ દૃષ્ટિએ પડે છે.

મારે પોતાને પણ અત્યંત કષ્ટકર દેહદુઃખ સહન કરવું પડ્યું હતું. આ સૈકાના પ્રાધાન્ય જ્ઞાનવંતુનો રોગ, જે મુખ્યત્વે કરીને મને વારસામાં મળ્યો હતો તેણે, નાનપણથી મારી તંદુરસ્તીને શુભપણે નાશ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. આ સમયમાં વેદના અને ચિંતાનાં વિવિધ પ્રકારનાં સર્વ રૂપોમાંથી મારે પસાર થવું પડ્યું હતું અને પ્રથમ કલ્પા સુખ્ય અત્યંત કષ્ટકર દેહ દુઃખ સહન કરવું પડ્યું હતું.

બચકર દરદો હું ભોગ યદ્ય પડ્યો હતો તેથી નૈસર્ગિક ઉપચારકોના તેમજ દવા કરનારા ડાક્ટરોના બધા ઉપચારો અજમાવ્યા પરંતુ સ્થાયી લાભ આપવા સર્વ ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડ્યા—અગ્નિ હાણુબંધુર શાન્તિ મળ્યા.

સત્ય ને સહાયની શોધમાં મારે અત્યંત કષ્ટકર શારીરિક વેદનાથી મુક્ત થવાની લાલસાથી મારે અભ્યાસ આગળને આગળ ચલાવવો પડ્યો. અંતે આવી સ્થિતિમાં આરોગ્ય ને કલ્યાણનો નિઃસશય માર્ગ અને અસરકારક વ્યાધિ નિવારક ઉપાયો મને હાથ લાગ્યા. મેં દરદોની ગરદીમાંથી પસાર થનાં, આધુનિક દરદીઓની માફક સર્વ જૂલભરેલા માર્ગોમાં અથડાઈ સ્વાનુભવ મેળવેલો હોવાથી હું મારા અન્ય આત્મબંધુઓના કરતાં બીજા માણસો તેજ સ્તે અથડાઈ ખરાબ ન થાય તે બાબતની સૂચનાઓ આપવા સ્વાભાવિક રીતે વિશેષ લાયકી ધરાવું છું.

સર્વ વ્યાધિ અને પીડાથી વિમુક્ત કેવી રીતે રહેવાય, તેમજ સર્વ દુઃખ અને રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય, તે હું આ ગ્રંથમાં જણાવીશ. આ ગ્રંથમાં આવેલ સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાથી આપણે આરોગ્ય રહીશું; એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રકારની પાપી પ્રેરણા, નિરાશા ને હર્ષણુથી દૂર રહી શાંતિ, સ્વસ્થતા ને સંતોષના ભોક્તા થઈ સાત્ય ધર્મે અને ઈશ્વર તરફ પાછા વળીશું.

આરોગ્ય અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રથમ નિશ્ચિત કરેલી યોજના સુખ્ય આરામોનો એક સંગ્રહ આ ગ્રંથમાં આપવા મારે વિચાર નથી. પરંતુ આરોગ્યદેવીની શોધમાં આડે સ્તે પુષ્કળ બટકાયા પછી અંતે હાથ લાગેલા કલ્યાણકારક માર્ગે કુદરત એટલે વસ્તુનઃ આરોગ્ય તરફ જનાં મને થએલા અનુભવનું નિશ્ચિનરીતે સરળ ભાષામાં વર્ણન આપીશ.

સ્વાભાવિક રીતે મેં પ્રથમ મારાં દુઃખો મટાડવા આપઘોપચારની મદદ લીધી, વિશ્વવિખ્યાત ડાક્ટરોને મળ્યો, પણ કોઈનાથી કંઈ મદદ આપી શકાઈ નહિ. કેળવણીને લીધે પદાર્થવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર ઉપર મને જે શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ હતી તે શિથિલ થઈ. મારે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પરવા ન હતી મારે તો મારા દુઃખમાં મદદની જરૂર હતી.

સુભાગ્યે આ સમયે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિથી ચયેલ દ્રાવદા વિષે મારા સાંભળવામાં આવ્યું અને તે ઉપાયોની અજમાયશ કરવા મેં નિશ્ચય કર્યો. ડાક્ટર કૃન્હેના મત પ્રમાણેનાં જ્ઞાન કરવા લાગ્યો, આખું જ્ઞાનનો, ઉઘાડે પગે ચાલવાનો, ચંપીનો અને વનસ્પતિના ખોરાકનો હું બકત બન્યો, પરંતુ આરોગ્ય-દેવી સાંધ્યદેવીની માફક સેવામાં હાજર થઈ નહિ. મને કંઈક અંશે સત્ય શાંતિ મળી, મારી સ્થિતિમાં સુધારો થયો, પરંતુ આ રસ્તે વધારે આગળ જઈ વિશેષ વિજય મેળવી, મહદાશય પ્રાપ્ત કરી, જનસમાજને ઉપયોગી થવાનો મારો નિશ્ચય હતો.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી પૂર્ણ ખંતથી તેના સર્વ સિદ્ધાન્તોનું અનુકરણ કરી ઉત્તમોત્તમ આરોગ્ય સુખ પ્રાપ્ત કરવાનો મારો ઇરાદો હતો. મારો ઇરાદો બર આવવામાં બહુ વિઘ્ન થયો. વિશેષમાં નૈસર્ગિક ઉપચારકોમાં મતભેદ ને કલેશ બોધા. તેઓ માંહોમાંહે એક બીજાના ઉપચારો નુકસાનકારક જણાવવા લાગ્યા. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં મારી શ્રદ્ધા કેવળ ઉડી ગઈ.

પ્રતિસ્પર્ધામાં ખરો કોણ ? શું કુદરતી ઉપચારોથી નુકસાન થતું હતું ? મારા સર્વ આત્મ-ભોગ નિરર્થક ગયા ? જે કુદરતી ઉપચાર દ્રાવદો કરવા અગ્રકત હોય તો મારે હવે કયા ઉપચારોનો આશ્રય લેવો ? શું મારે પ્રારમ્ભ આધીન રહી સર્વ પ્રયોગોનો ત્યાગ કરવો ? આ વાન કે વિનકની વેદનાથી મને બહુ ત્રાસ થયો. અને હું ધાકું છું કે બીજા અનેક રોગીઓની પણ તેવીજ સ્થિતિ થતી હશે.

આખી અનિશ્ચિત ને નિરાશાજનક સ્થિતિજન્ય અધોર અધકારમાં એક તેજસ્વી તારાનાં મને દર્શન થયાં કે જે તારાની ગતિનું હમેશ અનુકરણ કર્યાંથી મારા જીવનમાં મહાન અને મર્મસૂચક ફેરફાર થયા છે. વ્યાધિ અને દરદોના અસહ્ય બોળ તળે કચકાઈ જતો જનસમૂહ આ માર્ગપદ્ધતિ કોમીયાનો લાભ લઈ આરોગ્ય સુખ સંપાદન કરે એવી મારી અંતઃકરણપૂર્વક અભિલાષા છે.

હર દેશોમાં કુદરતી રીતે જીવન ગાળતાં છોકરાંઓને તેમજ જંગલનાં પ્રાણીઓને મારે નાહવું, ક્યારે ખાવું, ને બપોરુકા કેમ થવું, તે કોણ શીખવાડવા જાય છે ? કુદરતના અવાજોથીજ તેમને આ કૃત્યો યોગ્ય રીતે કરવાનું ભાન થાય છે. પ્રેરણા બુદ્ધિ ને પચેન્દ્રિયો (જેવી કે રસનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, શ્રવણેન્દ્રિય, વિગેરે) જ તેમના કોમીયા હોઈ તેમને મારે રસ્તે લઈ જાય છે. આપણા કલ્યાણ તથા સુખના માર્ગ સંબંધી કંઈ ખાતરીવાચક માહિતી આધુનિક માથુસો તરફથી મળી શકશે નહિ. આરોગ્યસંરક્ષણ તથા વ્યાધિનિવારણ સંબંધી જ્ઞાન પણ તેઓ આપી શકશે નહિ.

પરંતુ કુદરત કદી ભૂલ ખાતી નથી. સત્ય શું છે તે તેજ શીખવી શકે તેમ છે.

કુદરતના અવાજો તરફ જે મનુષ્ય ધ્યાન આપતો નથી તે વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિ ને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે, પરંતુ પવિત્ર કુદરતી જીવન ગાળનાર જંગલનાં પ્રાણીઓ રોગમુક્ત રહે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ મનુષ્યના દુર્ગુણો ને પાપાયરણોથી પણ દૂર રહે છે. હીબર કહે છે કે દરેક દેખાવ આનંદમય છે ફક્ત મનુષ્યજ અધમ છે. આજે ભાગ્યેજ કોઈ એવી જગ્યા મળશે કે જ્યાં માથુસ કુદરતની આડે આવ્યો ન હોય. તેણે જંગલોનો નાશ કરી વાતાવરણમાં ફેરફાર કર્યો છે. કુદરતના સામાજ્યમાં અત્યંત અગત્યનાં પ્રાણી ને વનસ્પતિનો નાશ કર્યો છે. શુદ્ધ હવાને હુમાડાથી

ને બીજા દુર્ગંધમય પદાર્થોથી દુષિત કરેલી છે. નદીઓનાં પાણી અશુદ્ધ કરેલાં છે. તેથી કરી કુદરતી જીવન ગાળી જંગલમાં વસનાર પ્રાણી તથા વનસ્પતિ કેવલિત આપણને દુષિત ને વ્યાધિગ્રસ્ત માલમ પડે છે, પરંતુ જનસમાજમાં જે અપાર દુઃખો અને અકથ્ય વ્યાધિઓ દૃષ્ટિએ પડે છે તેની સાથે સરખાવતાં આ અપવાદરૂપ દૂષિત પ્રાણી તથા વનસ્પતિ કાંઈ હિસાબમાં નથી. કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણી ખરેખર વ્યાધિમુક્ત રહે છે પરંતુ

(૧) તેમને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલ ખોરાક ત્યાગ કરવાથી

(૨) પૃથ્વી, પાણી ને શુદ્ધ હવાનો સતત સંસર્ગ સિદ્ધિ કરવાથી અને

(૩) અન્ય રીતે નિરૂપદ વૃદ્ધતથી વિમુખ થવાથી

તેઓ સહજ રોગના ભોગ થાય છે. આમ હોવાથી આપણાં પાંદેલાં પ્રાણીઓ તેજ જાતનાં જંગલમાં રહેતાં પ્રાણીઓ કરતાં વ્યાધિને વિશેષ આધીન હોય છે.

જ્યારે આપણે નિષ્પક્ષપાત, દુરાગ્રહરહિત અને મોક્ષના મનથી સૃષ્ટિમાં જોઈએ છીએ અને આપણી દૃષ્ટિ શાસ્ત્રના શિક્ષણથી અંધ થતી નથી ત્યારે સ્પષ્ટ નિર્ણય ઉપર આવ્યા શિવાય આપણો છુટકો થતો નથી કે મનુષ્ય

અરોગ્યનું મુખ્ય સાધન (૧) સૃષ્ટિદેવીની વાણી તરફ હર્લક્ષ આપ્યાથી એટલે કે કુદરતના અવાજને જેવા કે પોતાની વિશુદ્ધ પ્રેરણાશુદ્ધિ વગેરેની આશાઓનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી અને

(૨) સર્વત્ર કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી કુમાર્ગે ચડ્યાથી,

વ્યાધિગ્રસ્ત અર્થ વિપત્તિમાં આવી પડે છે. સૃષ્ટિદેવીનો ન્યાય વિશુદ્ધ અને અચળ છે તેના રીક નિયમના ઉલ્લંઘનને તે શાસન કરે છે, અને તેવીજ રીતે દરેક નૈસર્ગિક નિયમનું અનુકરણ નેનારને બાધીસ આપે છે.

કુદરત તરફ સત્ય રીતે મનુષ્ય જ્યારે પાછો ફરી તેના કાયદાનું અનુકરણ કરશે, ત્યારેજ તે દરેક પ્રકારના વ્યાધિથી વેગળા રહી સુખી જીવન ગાળશે. તે ધરાવે બર લાવવા તેણે

(૧) પોતાની રહેણીકરણીમાં સૃષ્ટિદેવીની વાણી તરફ પુનઃ લક્ષ આપવા પૂર્ણ ઉત્સાહપૂર્વક હવે યત્ન કરવો જોઈએ.

(૨) સૃષ્ટિદેવીએ આરંભમાં જે આહાર તેને માટે નિર્માણ કરેલ છે, તેજ ગ્રહણ કરવો જોઈએ.

(૩) પૃથ્વી, વાયુ, જળ અને પ્રકાશ વગેરે જે મહાજીવોની યોજના સૃષ્ટિદેવીએ મનુષ્યને માટે કરેલ છે, તેના સંપર્કમાં પુનઃ આવવું જોઈએ.

ખરી રહેણી કર્મ છે અને આરોગ્ય પુનઃ સંપાદન કરવાનો ખરી રસ્તો કયો છે તે અંધમાં મનુષ્યે એટલા અચાની રહી ધોલગામાં પડી તે વિષય સંબંધી વાદવિવાદમાં પડી દુઃખ, ભોગવવું એવો સૃષ્ટિદેવીનો હેતુ નથી. હવે આપણે મનુષ્યોનું અવશ્ય ન કરતાં આપણા કસ્યાણુકારક માર્ગ સંબંધી માહિતી મેળવવા સૃષ્ટિદેવીનો આશ્રય લેવો જોઈએ.

કુદરત પોતાનાં બુદ્ધિગમ્ય દરમાનો સ્પષ્ટ રીતે મનુષ્ય તેમજ અન્ય વર્ગનાં પ્રાણીઓને જાહેર કરે છે. પરંતુ કુદરત મૌન્ય કરતાં જીવો રીતે પોતાની ઈચ્છા જણાવે છે. તે પોતાના પ્રાણી પુસ્તકોમાં પ્રસિદ્ધ કરતી નથી. ધૂળમય, ભારેશ્વ આહારભારત જેવા અર્થમાં નહિ; પરંતુ તે પોતાનાં પ્રાણીઓને પ્રેરણાશુદ્ધિ, પચેન્દ્રિય વગેરે મારફત પોતાની ઈચ્છા પ્રદર્શિત કરે છે.

આ સિવાય પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે સારાસારના વિચાર કરનાર માણસને બુદ્ધિ આપેલી છે. દુનીયાના દરના ભાગોમાં અસલી મનુષ્યો પોતાની પ્રેરણાશુદ્ધિને હરતુ લગણુ પચુ જાહેરીના રસ્તાની

સહીસલામત ભોમીયા તરીકે જાળવી રહ્યા છે. સારી રીતે જાણવામાં આવેલું છે કે આ લોકોની શ્રવણાદિ-પંચેન્દ્રિયો એટલી બધી તીવ્ર હોય છે કે નુકશાનકારક સર્વ વસ્તુઓ તેમજ આગતુક ભય તેઓ તરત જાણી જાય છે. વનસ્પતિશાસ્ત્ર અથવા બીજા કાંઈ પણ પ્રકારના અભ્યાસ સિવાય આ લોક એરી છોડ તરત ઓળખી કાઢે છે.

ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામેલો મુધરેલો મનુષ્ય પણ પ્રથમ આ સંસારસાગરમાં પોતાનું જીવનરૂપ વહાણ આ માર્ગોપદેશક તેજસ્વી તારાની આગામી અનુસરી હંકારનો અને આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિરૂપી ત્રિવિધ તાપથી મુક્ત રહેતો. પરંતુ ક્રમબાજે ઉચ્ચ બુદ્ધિ રૂપે તેની કુપો શનુ સંતોષ રહ્યા હતા. પોતાનાં પ્રાણી ઉપર પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનો આગ્રહ પ્રેમ તથા ઉપકાર સમજી લઈ, તેની પ્રત્યે પિતા-તુલ્ય પૂજ્ય પ્રેમ બાંધી ઉચ્ચ જીવન ગાળી શકે તે હેતુથી ઈશ્વરે મનુષ્યને બીજા પ્રાણીઓ કરતાં બુદ્ધિરૂપી મહાન બક્ષીસ વધારામાં આપી છે.

તેની બુદ્ધિ તેજ તેની શ્રેષ્ઠતા છે.

પરંતુ મનુષ્યે સૃષ્ટિદેવીના સંપર્કથી વિરક્ત થવામાં પોતાની બુદ્ધિને ઉપયોગ કર્યો. કુદરતના અવાજને તરફ લક્ષ આપવાને બદલે પોતાની તર્કશક્તિની પ્રેરણાઓને અનુસરવા લાગ્યો. પોતે હુનીયાનો નાનો ઈશ્વર ચર્ચ પોતા તરફથી કાયદા ધડનાર અને શિક્ષક તરીકે બહાર પડ્યો. પોતાની તર્ક શક્તિ અને માનસિક શક્તિઓની ગરદની તેણે ખાસ કઠિન અભ્યાસ અને શોધખોળ કરવાને પરિશ્રમ ઉઠાવ્યો અને તેણે પોતાનાં વસ્ત્ર, ખોરાક, પરિશ્રમ મહેનત અને કેળવણી વિગેરેની બાબતમાં પોતાની જાંઠગી કેવી રીતે ગાળવી તે સંબંધમાં કાયદાનું બંધારણ બાંધ્યું.

મુધારો કહો કે કુધારો શરૂ થયો.

આવી રીતે તે તર્કશક્તિના દુરુપયોગથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શરૂઆત થઈ. વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર જૂલપર અવધ-બીને રહેલું હોવાથી તેના ભક્તો વિપત્તિમાં આવી પડે છે.

અહિયાં આપણે ખાસ વૈદકશાસ્ત્ર અને તેનાં રસાયન શાસ્ત્ર, શારિર શાસ્ત્ર અને સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રને લગતાં શિક્ષણ અને સિદ્ધાન્તો વિષે વિચાર કરવાનો છે.

મનુષ્યને કુદરતના અવાજને ખરે રસ્તેજ દોરતા, પરંતુ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રરૂપી સ્વર્ગના હુચ્ચા સાથે મનુષ્યને શરૂઆતથીજ છેતરી ખોટી સમજ આપી ઉધે રસ્તે ચલાવ્યો.

જે કે પ્રારંભથીજ સુખ અને આશીર્વાદ આપનાર તરીકે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની સ્તુતિ કરવામાં આવી હતી તોપણ માણસે જેમ જેમ શાસ્ત્રનાં—વિશેષે કરી વૈદક શાસ્ત્રનાં—આવાં શિક્ષણ તરફ વધારે લક્ષ આપવા માંડ્યું તેમ તેમ તે વધારે વિપત્તિ અને રોગનો ભોગ થતો ગયો.

આમ હોવાથી આવાં શાસ્ત્ર અને તેને લગતી તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એજ વ્યાધિમુક્ત થવા માટે તથા અખંડ સુખપ્રાપ્તિ માટે ચોક્કસ રસ્તો છે.

આધુનિક સમયમાં આ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રરૂપી હુચ્ચા સાપથી બચવું અતિ કઠિન છે, કારણ કે છેક નાનપણથીજ તેવાં શાસ્ત્ર તરફ લક્ષ આપવાની મનુષ્યોને દ્રશ્ય પડી છે, અને આસંખ્ય પુસ્તકો વાંટે તેના એરનો તેમના શરીરમાં પ્રવેશ થયો છે. આવાં શાસ્ત્ર માટે ઘણા માણસોએ તેઓના આરોગ્ય અને સર્વ ધનનો ભોગ આપ્યો છે. હુંકામાં આ વિશ્વ વિખ્યાત દેવીના ચરણાર્પિદમાં સર્વ મનુષ્યોએ પોતાનું મસ્તક નમાવ્યું છે.

બ્યારે સાદાઈથી કાંઈ પણ સંશય કે પ્રપંચ સિવાય મનુષ્ય કુદરતના કાયદાને માન આપી વર્તવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે સર્વ સ્થળેથી શાસ્ત્રનો સોરબકાર થઈ રહે છે. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને

નિદાનશાસ્ત્રમાં રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ ("બેસિલ્લી Bacilli"), એન્થ્રુસીનસ તત્ત્વો (ઈંડાની સફેતી જેવા ચિકણા પદાર્થ) પોપક ક્ષારો, શરદી વિગેરેની હકીકતો આગળ-લાવવામાં આવે છે. માણસ આથી કરી સહજમાં ઉઘે રસ્તે દોરાય છે.

આવી વસ્તુસ્થિતિમાં માણસે કુદરતના અવાગ્નેથીજ (ગ્રેરણા બુદ્ધિ, પંચેન્દ્રિય વિગેરેથીજ) દોરાવું જોઈએ.

પ્રાણીઓને ગ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરાવાનું સહજ છે પરંતુ માણસને તેવીજ રીતે દોરાવાનું કઠણ છે, એવી અડચણ રજુ કરવામાં આવે એ સ્વાભાવિક છે. ઘણી લાંબી મુદતથી મનુષ્યે કુદરતના અવાગ્ને તરફ લક્ષ આપ્યું નથી. આથી કરીને જોકે તેની ગ્રેરણા બુદ્ધિ અને અંતઃકરણ (conscience) મંદ થઈ ગયાં છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો દુર્બળ થઈ ગઈ છે, તોપણ તેમના અવાગ્નેથી સહિસકામન દોરાવું હજી સુધી કઠણ નથી. ગીધી નામનો વિદ્વાન જર્મન કવિ કહે છે કે "આપણા હૃદયમાં ધીમેથી એક ધ્વિર ખોલે છે, જે કે તે ધીમેથી ખોલે છે પરંતુ આપણને ક્યે રસ્તે જવું ને ક્યે રસ્તે ન જવું તે સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે."

જ્યારે હું નવેસરથી કુદરતના અવાગ્ને તરફ લક્ષ આપવા લાગ્યો ત્યારે સર્વ સ્પષ્ટ રીતે સમજવા લાગ્યું. જે જે અગત્યની ખામતો વિશે મારે જે જાણવાની જરૂર હતી અને જે સર્વજ્ઞ મેં આ શ્રંધમાં લખ્યું છે તે સમજું અને જલદી જણાવું. કષ્ટસાધ્ય જ્ઞાનની શોધ મારે લાંબો સમય વ્યતીત કરવાની લેશ માત્ર પણ જરૂર જણાઈ નહીં.

જે જે મેં આ પુસ્તકમાં લખ્યું છે તે સમજું હું સદિગેરી પાસેથીજ શીખ્યો છું. તેના અવાગ્ને એજ મને દોરેલો છે.

પવિત્ર ને સરળ કુદરતનાં શિક્ષણા સત્યભાસાત્મક છે કે નહિ તેનો નિર્ણય વાંચક વર્ગજ કરી લેશે. ગમે તેમ હોય તોપણ તેમનો સર્વ સ્વયે સત્કાર થઈ આવેશથી તેમની સ્તુતિ કરવામાં આવી છે, અને સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે તેના કરતાં તેઓ ઘણાં કલ્યાણકારક નીવડેલાં છે.

મારા શ્રંધમાં લખેલાં સિદ્ધાંતોનું અનુકરણ કરવાથી અગણિત લાભ મળ્યાના તેમજ નષ્ટ સુખ પુનઃ પ્રાપ્ત થયાના ઉદાહરણોની સત્યતા સાખીન કરવાના અનેક પ્રસંગો મને મળ્યા છે.

માણસ જેમ જેમ કુદરત તરફ વધારે વળે છે, તેમ તેમ તેનું અંતઃકરણ અને ગ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે ગત્યત થાય છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો વિશેષ તીવ્ર થાય છે. મનુષ્ય હજી સુધી પણ ઘણાં સુખી પ્રાણીઓ વચ્ચે રહેલો છે. છોકરાં અને વિશેષે કરી કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણીઓમાં આ શક્તિઓ સતેજ જળવાઈ રહી છે, અને આ પ્રાણીઓનું અવલોકન કરવાથી આકર્ષક પ્રસંગોમાં સત્ય માર્ગ લેવો સુલભ થાય છે. જે વિદ્વાન શાસ્ત્રની મોહમગ્નમાં દસાઈ ન પડવાની પુરતી શક્તિ હજી સુધી પણ મનુષ્ય જળવતી શક્યો હશે, તો કુદરતના હાથથી દોરાવાનું અને આરોગ્ય અને સત્ય સુખ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનું તેને સુગમ થઈ પડશે. આ ભવસાગરમાં આવા મનુષ્યને, ખડક અને ખરાબા સાથે અથ-ડાકને સુરેસુરા થઈ જવા નિર્માણ થયેલા મુકાન શિવાયના વહાણની માફક ગોધાં ખાવાં પડશે નહિ.

આરોગ્યાશ્રમ જંગખોન.* ઘણા લાંબા શોધ પછી જ્યારે હું શૂદ્ધી સત્ય

તરફ, અધિકારથી પ્રકાશ તરફ, વ્યાધિથી આરોગ્ય તરફ આવ્યો ત્યારે મારા અનુભવનો લાભ મારા બંધ-

* "જંગખોન" એ જર્મન ભાષાના શબ્દનો અર્થ "નવજનન" થાય છે, અને તેથીજ કુદરતી હપથાર કરનાર આવી એક અમદાવાદ ખાતે ખોલવામાં આવેલી સંસ્થાનું નામ "નવજનનાલય" રાખવામાં આવેલું છે.

એને આપવાની અને પ્રાણ ઉત્કંઠા થઈ આ મહાન કાર્યની સિદ્ધિ સારૂ મારું તનમન ધન અર્પણ કરવા મેં નિશ્ચય કર્યો. કુદરતના અનન્ય આરૂઢ ભક્ત થઈ મારા અતીત શ્રાંતિચક્ત બ્રાતૃઓ કે જેઓ કુદરતના મર્મસૂચક અવાજને સાંભળી શકતા નથી, અને જેઓ તેનાં અસૌકરિક કલ્યાણકારક કૃત્યોનો દુરુપયોગ કરી પોતાનીજ ધોર પોતાને હાથે ખોદે છે. મહેં તેઓને અજ્ઞાનમય અધકારમાંથી આનંદમય તેજસ્વી પ્રકાશમાં લાવી સત્ય આરોગ્યને સંપૂર્ણ સુખનો મોક્ષદાયક માર્ગ બતાવવાની, બીજા પ્રતિજ્ઞા લીધી.

મારી છંદગીને સૃષ્ટિદેવી અને તેનાં અચલ સત્ય સિદ્ધાન્તોની સેવામાં અર્પણ કરવી એ વિચારજન અને અત્યંત કલ્યાણકારક હતો. મેં અંધ સમયમાં આ અંધ લખવો શરૂ કર્યો. અને તેની સાથે સાથેજ “જંગર્મોર્ન” નામનું આરોગ્યાશ્રમ સ્થાપ્યું. આ આરોગ્યાશ્રમ જે લોકોને પોતાને ઘેરજ કુદરતી હવન ગાળવાની સવડ કરવાની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અનુકરણીય નમુનારૂપ છે. પ્રારંભથીજ કુદરત સાથે કેવો ગાઢ સંબંધ સેહેલાઈથી બાંધી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આવા સંબંધથી કેવા અગણિત લાભ થાય છે તે પ્રત્યક્ષ અનુભવથી મૂર્તિમંત કરી બતાવવા માટે પણ આ આશ્રમ સ્થાપવામાં આવ્યું છે. “જંગર્મોર્ન” સ્થાપવાથી મારા સર્વ હેતુ ફળીશ્રુત થયા છે અસંખ્ય માણસોએ તેના નમુનાપરથી પોતાના બાગેમાં અને ઘરોમાં નૈસર્ગિક હવન ગાળી શકાય તેવી અનુકુળ સવડો કરી છે. બીજા આવાજ આશ્રમો સ્થાપવા માંડ્યાં છે.

કુદરતી હવન તરફ પુનરાગમનથી યત્ન લાભ અને મનુષ્યની સુક્તિ અને કલ્યાણ સારૂ નૈસર્ગિક પદ્ધતિની અગલ જંગર્મોર્ન અનુભવ સિદ્ધ કરી આપી છે.

અન્ય પુરૂષો જેઓ મારા જંગર્મોર્નનો લાભ લઇ શકે નહિ તેઓ પોતાને ઘેર કેવી રીતે કુદરતી હવન ગાળી શકે અને કુદરત સાથે ગાઢ સંબંધ બાંધી શકે તે બતાવવાનો મારો હમેશનો હેતુ છે. જનસમૂહને આ અંધ આ રીતેજ ઉપયોગી થઈ શકે. (અપૂર્ણ.)

શરીરચંત્રની સંવાદરૂપે સાદી સમજણ.

પ્રકરણ ૩ ત્રીજું.

આપણા શરીરમાંના પદાર્થો.

શ્રુ:—માણસો ઘર બાંધવામાં કયા કયા પદાર્થો વાપરે છે તે તમે જાણો છો ?

શિષ્ય:—તેઓ પત્થર, લાકડું, ઇંટા, લોહું, કાચ અને સુનો વાપરે છે. અને કેટલાંક ઘરો ધાસ ને માટીનાં પણ બનેલાં હોય છે.

શ્રુ:—આમાંના કેટલાક પદાર્થો આપણા શરીરરૂપી ઘર બાંધવામાં પણ વપરાય છે.

શિ:—આપણને શું લાકડાં, પત્થર, કાચ કે સુનાવડે બનાવેલા છે ?

શ્રુ:—ના તેમ નથી પરંતુ આમાંના કેટલાક પદાર્થો તમારા શરીરમાં છે. જે લોકોએ લોહીનું પૃથક્કરણ કરેલું છે તે લોકો કહે છે કે લોહુંજ લોહીમાં પાકો લાલ રંગ લાવે છે. આંગળી કપાતી વખતે લોહી કેવા લાલ રંગનું હોય છે તે તમે જોયું હશે. કાચ બનાવવામાં વપરાતી કેટલીક ચીજો આપણા નખ તથા વાળમાં છે, અને જે આપણાં હાકકને આપણે સુનો ન આપીયે તો તે તદન નકામાં ચર્મનય.

શિ:—લોહું ને સુનો આપણા શરીરમાં કેવી રીતે જવા પામે છે તે મને સમજાવશો ?

શ્રુ:—મારું આશ્ચર્યકારક છે પરંતુ આપણે જે આહાર ખાઈએ છીએ તે વડેજ આપણું શરીર બને છે. કેટલાક અજ્ઞાન માણસને જ્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે તેમનાં લોહીમાં લોહાનો ભાગે કેમ

થયો છે ત્યારે તેઓ લોહના ખીલા પાણીમાં પલાળી તેનો કાટ ઉતરેલ પાણી પી નય છે. જો આ લોકોને એમ કહેવામાં આવે કે તેઓના હાડકામાં સુનો ખુરી પડ્યો છે તો તેઓ સુનાતું પાણી પી નય છે; પરંતુ આપણા શરીર માટે લોહું તથા સુનો મેળવવાનો આ સારો રસ્તો નથી. આપણા શરીરના પોપણુ સારૂ પરમેશ્વરે આપણને જે ખોરાક ખાવાની જરૂર રાખી છે, તે ખોરાકમાં જ શરીરને જોઈતા પદાર્થ મૂકેલા છે એટલે શરીરમાં ખુટતા પદાર્થ ખોરાક વાટે જ મળી શકે છે. ખીજો માર્ગ છે જ નહિ માટે ખુટલ તત્ત્વ જે પ્રકારના ખોરાકમાં અધિક હોય તે પ્રકારનો ખોરાક ખાવાથી શરીરને જોઈતી વસ્તુઓ ખુરી પડે છે. લોહું, સફરજન, જંબુ, ટમાટા વિગેરે પદાર્થોમાં પુરતા પ્રમાણમાં છે. તેવી જ રીતે અન્ય ફળોમાં ખીજન તત્ત્વો ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં છે. તમે કોઈ વખતે કડીયાને ઘર બાંધનાં જોયો છે ?

શિ:—એક ઈંટ પર ખીજ એમ હજારો ઈંટો મુકીને ઘર બાંધવામાં આવે છે.

શુ:—આપણે જે શરીરમાં રહીએ છીએ તે શરીર પણ તેવી જ રીતે બંધાયેલું છે. દ્રક્ત ઈંટોને બદલે સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ વપરાયેલાં છે. આ પરમાણુઓ મધ જેવા લાગતા પદાર્થથી ભરેલી નાની કોથળીઓ છે. તે પરમાણુઓ એટલાં બધાં નાનાં હોય છે કે આપણે નાની વસ્તુને મોટી દેખાડનાર કાચની મદદ સિવાય નરી આંખે તો જોઈ શકીએ જ નહિ. આમાંના કેટલાંક કાચ તો એટલા બધા બળવાન હોય છે કે ધૂળના એક રગડાંને પર્વત જેવડું મોડું દેખાડી શકે છે.

શિ:—આ પરમાણુઓના કદ આકાર અને રંગ વિગેરે વિષે વિશેષ માહિતી આપશો ?

શુ:—તેઓ સઘળાં સરખાં હોતાં નથી. કેટલાંક ગોળ, કેટલાંક લાંબાં, કેટલાંક ટુંકાં, કેટલાંક સાંકડાં. ટુંકામાં કહીએ તો તેઓ દરેક આકાર અને કદનાં હોય છે. તેમાંનાં કેટલાંક એટલાં બધાં સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેમની એક તસુ લાંબી હાર કરવા માટે ત્રણ કે ચાર હજાર પરમાણુ જોઈએ. કેટલાંક નરી માંખે જોઈ શકાય તેટલાં મોટાં હોય છે. કેટલાંકને રંગ હોતો જ નથી. કેટલાંકને શ્કિ રંગ હોય છે, અને કેટલાંક તદ્દન નકામાં હોય છે. લોહીના એક ટીપામાં કરોડો પરમાણુ હોય છે. તમારી યામડી સળંગ દેખાય છે; પણ તે પરમાણુના પડની બનેલી છે. આપણે કોઈ પણ ફળનો નાનો કડકો યંત્રથી જોઈએ તો આપણને ખબર પડશે કે તે પરમાણુનો બનેલો છે.

શિ:—આપણે છાંયે છીએ ત્યાં સુધી આ પરમાણુ પણ છાંયે છે ?

શુ:—ના; તેઓ આપો વખત બદલાયા કરે છે. આપણે જ્યારે ચાલીએ છીએ, દોડીએ છીએ, વાત કે વિચાર કરીએ છીએ, અથવા કોઈ પણ કામ કરીએ છીએ, ત્યારે આમાંનાં કેટલાંક પરમાણુઓનો નાશ થઈ તેની જગ્યા નવા પરમાણુ લે છે. નવાં પરમાણુ જુના જેવાં જ હોય છે, કારણ જો તેમ બનતું ન હોય તો આપણા નીકટના સ્નેહી પણ આપણને ઝાળખી શકે નહિ. જ્યારે છાંયો મોટાં થાય છે ત્યારે તેમના શરીરમાં ઘણાં પરમાણુઓની વૃદ્ધિ થાય છે. આથી કરીને લાંબી મુદત પછી જોયેલા આદમીને ઝાળખવો કઠણ પડે છે.

શિ:—આ પરમાણુ શાનાં બનેલાં હશે ?

શુ:—જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેનાં બનેલાં હોય છે. આથી સારામાં સારી ચીજ—એટલે કે જે ચીજની શરીરને જરૂર છે તે ચીજ—ખાવાની અગત્ય સ્પષ્ટ રીતે સીધ થાય છે. આ વાન ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે જે ચીજ આપણને ખાવાની ગમે છે તે ચીજ હમેશા આપણને મજબુત કરવા માટે ને શરીરના બંધારણ માટે જરૂરી છે એમ નથી. જ્યારે તમે બૂખ્યા થાઓ છો ત્યારે તમારૂં શરીર ખીજાં નવાં પરમાણુઓ બનાવવા માટે ખોરાકની માગણી કરે છે. જેમ કડીયો બાંધ મજબુત અને ઊંચી કરવા માટે સુનો લાવો, ઈંટો લાવો એમ કહે છે તેવી જ

રીતે શરીર પણ ખોરાકની માગણી કરે છે. જો યુનો બરાબર બોલેલો નહિ હોય અથવા નીચી જાતનો હશે અથવા તો ઘેટ ભાગેલી અગર બરાબર ઘડાયેલી નહિ હશે તો ભીંત મળ્યુન કે સુંદર નહી ચણાય. તેવીજ રીતે જો આપણા ધરને સારી જાતનો ખોરાક નહિ આપીએ તો આપણું શરીર તંદુરસ્ત રહે એવી રીતે બંધાશે નહિ એ ઉધાકું છે.

શિ:—જો કામ કરવાથી પરમાણુનો નાશ થાય છે તો કામ ન કરતાં બેસી રહીએ તો પરમાણુ કામ રહેશે?

ગુ:—ના. તેઓ તેટલી મુદત માટે જીવવા બનાવેલા છે, તે કામ કરે અગર ન કરે તોપણ તેમનો નાશ તો થશેજ. જો આપણે કામ ન કરીએ તો નાશ થયેલા પરમાણુ શરીરમાં રહી માફાં તુકશાન કરશે, પણ બ્યારે આપણે કામ કરીએ છીએ ત્યારે કામને લીધે તેઓ બહાર નીકળી જાય છે ને નવાં પરમાણુ તેમની જગ્યા લે છે. કામ કરતાં તમારે ધાસ્તી રાખવાની નથી કારણ કે તમારા શરીરરૂપી ધરને જો તમે યોગ્ય પ્રમાણમાં કુદસ્તી ખોરાક આપશો તો નવાં પરમાણુઓ. બની શરીર હમેશ તંદુરસ્ત રહેશે.

પ્રકરણ ૪ થું.

આંખણા શરીરની રચના (Frame).

ગુ:—દરેક ધરને મળ્યુન બનાવવા માટે તેમ તેને આકાર આપવા માટે તેને પાયા અને કોષ પ્રકારની રચનાની જરૂર છે. જે ધરને આપણે શરીર કહીએ છીએ તેને પણ એક પ્રકારની રચના છે. જે માણસો ધર બાંધે છે તે ધરની બાંધણી હાડકાં કે સોદા વડે કરે છે, પરંતુ શરીરની બાંધણી હાડકાં વડે કરેલી છે. તમે જોયું હશે કે ધરની બાંધણીમાં કેટલાક હાડકાંના કડકા હુંકા ને કેટલાક લાંબા હોય છે ને તેઓને જુદા જુદા કદ ને આકારમાં બાંધવામાં આવે છે. આપણા શરીરનાં હાડકાંનું પણ તેવીજ રીતે છે. આપણા શરીરમાં કેટલાં હાડકાં હશે?

શિ:—આશરે પચાસેક હશે.

ગુ:—ના; શરીરમાં બસો ઉપર હાડકાં છે. નીચેના કોષ્ટકથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં કેટલાં હાડકાં છે તે સમજાશે.

અનુક્રમ નંબર.	શરીરનો ભાગ	હાડકાંની સંખ્યા.
૧	માથું.	૮
૨	કરોડ	૨૬
૩	છાતી	૨૮
૪	હાથ	૬
૫	હાથની આંગળીઓ	૨૮
૬	કાંડાં	૧૬
૭	કેડ	૨
૮	ધુટણો	૩
૯	ધુટીયો	૧૪
૧૦	પગની આંગળીઓ	૨૮
૧૧	પરચુરણ	૫૧

શરીરની અંદરના હાડકાંના જગ્યાએ હાડપીંજર કહે છે. ધરની ખાંધણી ઓરીઓમાં વહેંચાઈ ગયેલી હોય છે અને તેના પર બ્રહ્મણી ચૂકવા માટે પાટીમાં જડેલાં હોય છે. આપણે જે ધરમાં રહીએ છીએ તેમાં હાડકાંને માંસ જડેલું હોય છે અને સર્વ ચામડીયા ઠંડાયેલું હોય છે. આ રચના આપણા શરીરની વિચિત્ર ઓરીઓનું રહસ્ય કરે છે. આપણા હાડપીંજરમાં સૌથી મોટું હાડકું પગનું છે જે કેટલી ધુટલુ સુધી પહોંચે છે. આ હાડકાંને Femur શીમર કે સાયનનું હાડકું કહે છે.

શિ:—શું હાડકાં નક્કર છે ?

શુ:—ના, હાડકાંના છેકાના મોટા ભાગમાં વાદળીની માફક નાનાં પુષ્કળ કણો હોય છે. આથી તે હલકું ને મળ્યું ન થાય છે. લાંબાં હાડકાંમાં મળ્મળથી ભરેલું પોવાણુ હોય છે. હાડકાંની વાદળી જેવો ભાગ પણ મળ્મળથી ભરેલો છે. મળ્મળ, ચરબી તથા પરમાણુથી ભરેલી હોય છે. તમારે એમ ધારવું જોઈએ નહિ કે સજીવ હાડકાં લાંબી સુવત્તથી બહાર પડી રહેલાં હાડકાં જેવાં લાગે છે. સજીવ હાડકાં લોહીથી ભરપૂર હોય છે ને બબઝાદર પુલ્કા રાગ (Pinkish) રંગનાં હોય છે અને તેઓને ઉખેડી શકાય તેવી ચામડી પણ હોય છે.

શિ:—હાડકાં શેનાં બનેલાં હશે ?

શુ:—પાર્થિવ ને પ્રાણિજ તત્ત્વોનાં હાડકાં બનેલાં છે. જે આપણે હાડકાંને અગ્નિમાં બાળીએ તો તેમાંથી પ્રાણિજતત્ત્વ બળી જાય. બાળેલું હાડકું ધોળું ને ખરડ ચર્ધી જાય છે. જે તમે હાડકાંને કોષ્ટ બ્રહ્મણ (acid) માં પલાળી રાખો તો તેમાંથી પાર્થિવ તત્ત્વો બહાર પડી જશે ને તે એટલું બધું નરમ થઈ જશે કે તમે તેની ગાંઠ વાળી શકશો. બ્યારે છોકરાંઓ ધણાં નાનાં હોય છે ત્યારે તેમનાં હાડકાં ધણાં નરમ હોવાથી સેહેલાઈથી વાળી શકાય છે. તેનું કારણ એવું હોય છે કે બાળપણમાં પાર્થિવતત્ત્વ કરતાં પ્રાણિજતત્ત્વ હાડકાંમાં વિશેષ હોય છે.

છોકરાંઓ કેટલીક વખતે ઉખેડી પડી જાય છે ત્યારે તેમનાં હાડકાં વળી જાય છે. પણ ભાગી જતાં નથી. નાનપણમાં શરીરનો બોબો સહન કરવાની શક્તિ આવ્યા પહેલાં ચાલવાથી કે ઉભા રહેવાથી કેટલાંક છોકરાંઓના પગ કમાનની માફક વળી જાય છે.

ધણાં ધરડાં માણસોનાં હાડકાંમાં પાર્થિવ તત્ત્વોની ધણી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી ફરી હાડકાં ભાગનાં વાર થતી નથી. ધરડાં માણસોએ પોતે પડી જાય નહિ તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. કારણ કે સહનમાં હાડકું ભાગી જાય છે ને સારૂ થતાં બહુ સુલભ લાગે છે.

માથાપોએ પણ છોકરાંને ઉચકતી વખતે ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેને તેના હાથથી ઉચકવું ન જોઈએ ને તેને એવી રીતે ઉચકવું જોઈએ કે તેનું હાડકું અયોગ્ય પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પામે નહિ. બ્યારે છોકરું મોટું થાય છે ત્યારે હાડકાંને મળ્મળ તથા કઠણ કરવા માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાર્થિવ તત્ત્વો તેના શરીરમાં મોરાર કાટે પેસવા પામે છે.

(અપૂર્ણ.)

માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર કેષ્ટ છે.

“બર્લિનમાં ૫૦ ક્રોલોમીટર (૩૧ મૈલ) ચાલવાની સરત કરવામાં આવી હતી, અને તેમાં ૨૦૦ ઉમેદવારો હતા. આ વર્ષે ઉમેદવારોની સંખ્યા પહેલાંના કોષ્ટિપણ વર્ષ કરતાં વધારે હતી. આ સર્વમાં પહેલે નંબરે આવનાર મી. સ્કુલ્ઝ Schulze વનસ્પતિનો આહાર કરનાર છે. ૧૯૦૫ થી આ શરત શરૂ થઈ છે, અને દર વર્ષે ૧૯૦૯ સુધી એક વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહેનાર યેગનો રહીય એમરીચરાય (Emerich Rath) જ આવ્યો છે. આ વર્ષે એટલે ૧૯૧૦ માં આવનાર Schenidt પણ વનસ્પતિનોજ આહારી છે. અને તેણે ૧૦૦ ક્રોલોમીટરની સરતમાં જર્મન સરકાર તરફથી પહેલું ઈનામ મેળવ્યું હતું.”

—ધી વેછેરીયન એસેન્સર એન્ડ હેલ્થ વિશ્યુ.

સતીક-કેશવકવ્યાણુ.

(અથ અંકના ૫૪ ૨૮ થી આંશુ.)

આતુવાદક-પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

લાંડીપીપર, કોઈ, ગોળ અને મધ એએ એક બીજાં એકાં ચવાથી જહેર જેવાં બની રહે છે, તેણુજ સરસીયું, ગાજર અને દહીં, લાંડીપીપર, દૂધ અને માછલાંતું માંસ, કાચળાતું શાક અને બકરીતું માંસ, કંપિશો અને છાશ, દાંડ અને દૂધ, મરચડીનું માંસ અને દહીં, ખગલાંતું માંસ અને અડક, મગ, તીતર મોરનું માંસ અને કુવાનું પાણી, બરોખર વજનથી મધ અને દહીં, મૂળા, ગોળ, અને કમળકંદ, મધ, દૂધ અને માંસભોજન, તથા હરડે અને મધ એ ખાવાથી એટલે કે જે દિવસે ખોરાકમાં એ વિરોધી ચીજો સાથે કે જુદી જુદી ખવાઈ હોય તો અણુસરજી પીડ થાય છે; માટે વિરોધ કરનારી ચીજો ન ખાવા ખાસ ધ્યાન આપવું. જે કે એ વિરોધી ચીજો ખાવાથી કેટલીક વખત તરત નુકસાન થયેલું જણાતું નથી. તો પણ તેનાથી કંઈક મુદત વીત્યા પછી પણ તે જુદાજ રોગ રૂપે ગેરફાયદો કરે છે. આ પ્રમાણે ‘સુખોમણી’ નામના વૈદક ગ્રંથનો સાર લઈ મેં આ વાત કહી છે (અને તે સાચી છે). હવે હું જે ચીજો ખાવાથી જે વિકાર થયો હોય તેને શાંતિ કરવાના ઉપાયો કહું છું. ૬-૮.

(ભાત ખાવાથી થતા વિકાર અને ઉપાય.)

પેટપીડ અર્થ કિરમ અપારા, આવલ ઇતના કરત વિકારા;

પતઅનારસ અર્થ સેવાલા, તાંદુલ દહીં હનત તતકાલાં. ૧૦

ગોરડીઆ અને સાકી ચોખાના ભાત શિવાયના ચોખાનો ભાત જમવાથી અજીર્ણ થાય તો (હદ ઉપરાંત હરેક ચીજ ખાવાથી નુકસાન થાય છે.) પેટમાં પીડ અને કરમો (પેટમાં થનારા જીવકાનો) વધારો થાય છે. તે ઉપર દાડમના પાંદડાંનો રસ અને નદીમાંનો સેવાળ (સેવાળ નદીના પાણીની અંદર બારીક છાંડવા થાય છે તે) લઈ તેને રસમાં મેળવી પાષ્ટ દેવાથી તરત આરામ થાય છે. ૧૦.

(ગોરડીઆ તથા સાકી ચોખાનો વિકાર અને ઉપાય.)

આમ ઉદર મુખકટુ બંધ નાસા, બાવચી ત્રિફલા પુષ્કાડ ખાસા;

થે પીના ગોમુત્ર મિલાઈ, પથ્થ કૂટિ ફિર તાપેર ખાઈ. ૧૨

ચડત શ્વાસ મુખકટુતા હોઈ, પીથે કચનાર જેઠીમધ દોઈ;

મિશ્રી પથ મિલાયકે પીજે, સોઠી આવલ દહીં કટીજે. ૧૨

ગોરડીઆ જાતના ચોખા ખાવાથી આમનો પેટમાં વધારો થાય છે, મ્હોં કડવાશ પડતું રહે છે, અને નાક બંધાઈ જાય છે; માટે તેની ઉપર બાવચી, ત્રિફલા (હરડાં-બહેડાં-આમળાં) તથા પુંવાડીઆ એએનું ચૂરણ ગાયના ઝરણમાં પી નઈ તેની ઉપર હરડેનું ચૂરણ દાકવું; જેથી તે ચોખાનો ભાત ખાવાથી થયેલું અજીરણ મટી જાય છે.

સાકી ચોખા ખાવાથી શ્વાસ ચડે છે અને મ્હોં કંડું રહે છે. બ્યારે એવું જણાય ત્યારે તે ઉપર કચનાર (અમઢાવાદની સિલ્હીક હોંસપીનાક અગાડી ઝીંઝીના પાંદડા જેવા પાંદડાંનાં ઝાડ

છે તે) નો રસ અને નેહીમધનો રસ અગર નેહીમધનો ભૂકો પીવો. અથવા દૂધને સાકર પીવું, જેથી સાકી ચોખાના ભાતથી થયેલો વિકાર મટી જાય છે. ૧૧-૧૨

(કાંગના તાંદળાના વિકાર અને ઉપાય.)

શોક દાહ ઉદર ગઠીવાઈ, સિંધવ પિલવણી દ્રાખ ખવાઈ;
ખાંડ નિસોતર ચૂરણ દીળે, લગત જીલાળ કાંગડખ છીળે. ૧૩

કાંગના તાંદળા ખાવાથી વિકાર થાય તેથી શોક, બળતરા અને પેટમાં ગાંઠ રૂપે ફરતો વાયુ પેદા થાય છે. તે ઉપર સીંધાવૂણ, પીલવણી અને કાળી દ્રાક્ષ ખાવી, અથવા નિસોતરનું ચૂરણ ખાંડ સાથે ફાકવું, જેથી જીલાળ લાગનાં કાંગના વિકારનું દરદ મટી જાય છે. ૧૩.

(ગોળપાંપડી-સુખડી-માનરનું અજીરણ અને તેનો ઉપાય.)

માતર શુક ધૂતકી જે હોઈ, વિકરે દાદ કરે તન સોઈ.

નિરનાં ખાંડ હુગ્ધ નિત ખાના, માસ એકમેં દાદ નરસાના. ૧૪

ગોળપાંપડી એટલે સુખડી ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો તેનાથી આખા શરીરને દાદર થઈ આવે છે; માટે તેના ઉપર નરણે કોડે હાંમેલાં ખાંડ ને દૂધ પીવું, જેથી એક મહીનાની અંદર દાદરનો નાશ થઈ જાય છે. ૧૪.

(ધર્ડ વગેરેના વિકાર અને ઉપાય.)

ગોધુમ માખ મુંગ જવ મઠહી, રસ બીજેનાં એક પળ કટહી;

ધર્ડ, અડદ, મગ, જવ અને મઠ એજોના પદાર્થ ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો બીજેના રસ પીવાથી તે અજીર્ણ એક પળમાં નાશ થાય છે.

(મીણીઆ કોદરાના વિકાર અને ઉપાય.)

પેટપીઠ ધ્રજત તન છરદી, ચડત ફેર જવર પુજલી ગરદી. ૧૫

કઠુ હુગ્ધમં ધસીકે પાધ, કે ફુનિ હુગ્ધ મંદૂર મિલાઈ;

મીણે કોદ્રેકા હુખ જાના, કોહલા રસ શુક દોઢી ખાના. ૧૬

મીણીઆ કોદરા ખાવાથી મીણા ચડે છે, તેના લીધે પેટમાં પીડા, શરીરનું ધૂનવું, ફેર આવવા, તાવ આવવો અને અજ વધવી વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે, તે ઉપર દૂધમાં કઠુ ધસીને પીવું, અથવા દૂધમાં મંદૂર મેળવીને પીવો, અથવા કોદરાના રસમાં ગોળ મેળવીને પીવો, જેથી તેનો મીણા ઉતરી જશે. ૧૫-૧૬

(ગોળ ખાવાના વિકાર અને ઉપાય.)

ઉદરશૂલ મુખરોપ પકાધ, મહા દર્દ કણુ કહા ન જાઈ;

ધૂત અર શુક મિલાયકે પીળે, શુકવિકાર પર ઇતના દીળે. ૧૭

દૂસ કાશ અર બદરી અધારી, બજુલ હાલી એર જડ સારી;

સખ સમાન લે કાઠા દીળે, તળગમી જવર શુક હુખ છીળે. ૧૮

ગોળ ખાવાથી વિકાર થયો હોય તો તેથી પેટમાં શળ-ચૂંક અને મ્હોમાં શાય પડે છે અને બહુજ દર્દ થાય છે, માટે તે વખતે ગોળ ધી મેળવીને પી જવું કે તે દર્દ તરત મટી જાય છે. અથવા કાળ, કાસોડા, અધારી તથા બોરડી એજોનાં મૂળ અને બાવંગના મૂળની અંતર છાંચ લઈ કવાચ-ઉઘાનો કરી પીવો, જેથી ગોળ ખાવાથી થયેલી તળગમી અને તાવ, અગર એ ગરમીનો તાવ મટી જાય છે. ૧૭-૧૮.

(ખાંડના વિકાર અને ઉપાય.)

ખાંડવિકાર કરત તનકાર, અતીસાર કે છર્દી અપાર;

સંચલ અજવાયન હોઈ ખાના, ખાંડવિકાર જલદી સખ જાના. ૧૯

ખાંડ ખાવાથી અછર્ણ થયું હોય તો દસ્ત કે ઉલટીઓ થાય છે; માટે તે વખતે સંચળ અને અજબો કાઢવો, જેથી તુરત આરામ થાય છે. ૧૯

(સાકર, છાશ અને ચૂનાનો વિકાર તથા ઉપાય.)

મિત્રિ દર્દ તકસોં જાના, તક લોન ચૂના ધૂત ખાના;

સાકર ખાવાથી અછર્ણ થયું હોય તો છાશ પીવી. છાશ વિકાર ઉપર મીઠું કાઢવું અને ચૂનાના વિકારપર ધી ચાટી જવું, જેથી આરામ થાય છે.

(દહીં દૂધ અને આકાના દૂધના ઉપાય.)

દધિ દુગ્ધ ગુંજજડ ખાઈ, અફંછીરધેં ધિરત પિવાઈ. ૨૦

દહીં દૂધના ખાવાથી અછર્ણ થયું હોય તો ચણાડીની જડ ચવરાવવી અને આકાનું દૂધ પીવામાં આવ્યું હોય તો ધી પાવું. (આકાનું દૂધ ઉડી આવ્યું હોય તો પશુ ધીનાં પેલ સુકવાં.) ૨૦.

(ધી-લીંબુ-અને મગના વિકાર તથા ઉપાય.)

ધિરતવિકાર લીંબુરસ ચુર્યાં, લીંબુ દર્દ લવણસેં ચુર્યાં;

લવણદર્દ તંદુલજલ વાલા, કે ફિર દેવ ચિનોંકી દાલા. ૨૧

ધીનું અછર્ણ સિંજુના રસથી, લીંબુનું અછર્ણ મીઠાથી અને મીઠાનું અછર્ણ ચોખાના ધોવ. જુથી કે ચણાની દાળ ખાવાથી મટે છે. ૨૧

(ચણાનો વિકાર અને ઉપાય.)

જઠર દર્દ વાયુ અતિ ખાઠા, કર દીજેં તખ ઈતના કાઠા;

કડુ શતાવરી જેઠીમંધા, જઠર દર્દકા કાટે કંદા. ૨૨

ચણાના પડાયો ખાવાથી પેટમાં દર્દ થઇ વાયુ વધી પડે તો, તે ઉપર કડુ, સનાવરી અને જેઠીમંધનો ઉકાળો પી જવો. ૨૨.

(ખાજરીના અછર્ણના વિકાર અને ઉપાય.)

નાસાં છોડ બંધ જવર અતિસાર, કરત ખાજરી ખરજ અપાર;

અરુણોદય પથ ખાંડહી ખાના, સસમ દિન સખ દર્દહી જાના. ૨૩

નાકમાં છોડ અગર નાકનું બંધાઇ જવું, તાવ, અતિસાર અને પાર વગરની ચળ એ વિકારો થાય છે, તેની ઉપર પ્રાતઃકાલે જખતે ૭ દિવસ લગી દૂધ અને ખાંડ પીવી, જેથી ખાજરીનાં વિકારનું બંધનું દર્દ મટી જાય છે. ૨૩.

(દૂધની તરના વિકાર અને ઉપાય.)

સુધાબંધ જઠરામેં હોઈ, દુખત પેટ મુખ કડુતા સોઈ;

મિત્રિસેં ત્રિગુની તિવૃત્તા, ચૂરન હને દુગ્ધતર ખત્તા. ૨૪

દૂધની તર-મંત્રથી ખાવાથી અછર્ણ કે બાર રહ્યા હોય તો તેથી જઠરામિ મંદ થતાં મૂખ બંધ પડી જાય, પેટ દુખ્યા કરે અને મ્હોં કડવું રહ્યા કરે છે; માટે તે ઉપર સાકરથી ત્રણગણી નસો. તર બંધ તેનું ચૂર્ણ કરી કાઢી જવું કે તુરત આરામ થાય છે. ૨૪.

(લીંચુ વિકાર અને તેના ઉપાય.)

અતિસાર ખુજલી કરે સોઢ, ઝાડા બંધ પીડ તખ હોઈ;

વાલા જેઠીમધુ કરીરા, શીતલ જલ હરે લીંચુ પીરા. ૨૫

લીંચુ ખાવાથી અછર્ણવિકાર થયો હોય તો અતિસાર, ચળ કે ઝાડાનો બંધકોષ થઈ પીડ થવા માટે છે; માટે જેઠીમધુ, વાળો અને કેરાં એઓનું ચૂર્ણ તાઢા પાણી સાથે ફાકવું, જેથી આરામ થાય છે. ૨૫.

(આંખલીના વિકાર અને ઉપાય.)

ચિંચની કરત સોફ તન ભારી, શિરપીડા અરૂ દાઝ અપારી;

તક દુધે ધસી મૂલ કરીરા, પીએ હરે સખ ચિંચની પીરા. ૨૬

આંખલી વિશેષ ખાવામાં આવવાથી શરીરપર સોજા આવે છે, શરીર ભારી થાય છે, માથામાં દુખાવો રહે છે અને બળતરા બહુજ થાય છે. જે એમ વિકાર થઈ આવે તો તેના માટે કેરડાનું મૂળ ગાયત્રી છાસ અગર દૂધ સાથે ધસી પી જવું જેથી આંખલી સંબંધી તમામ વિકાર મટી જાય છે. ૨૬.

(આમળાના વિકાર અને ઉપાય.)

ધાત્રીવિકાર તન ખુજલી હોઈ, સાકર શુઠ એ ખાના દોઈ;

આમળાં ખાવાથી વિકાર થતાં શરીરમાં ચળ આવ્યા કરે તો તે માટે સાકર અને શુંદરી ફાકી કરવી, જેથી ચળ મટી જાય છે.

(વંત્યાકના વિકાર અને ઉપાય.)

બેંગન કરત તાપ અરૂ ભમી, ખુજલી ચિત્રી દાદ ગજથર્મા. ૨૭

ત્રિફલાકી ફાંકી કરી લીજે, કે મિસરી તંદુલજલ પીજે;

વંત્યાક ખાવાથી ગરમી, ભ્રમ, ચળ, કરોળિયા, દાદર અને ગજથર્મ તામનો દોદ થાય છે; માટે તે વિકાર સમાવવા ત્રિફલાની ફાકી ફાકવી અથવા તો ચોખાનું ધોવણુ અને સાકર પીવી. ૨૭.

(કેરીના વિકાર અને ઉપાય.)

અગ્નિપિશાખ ઉદર વૃદ્ધે ભારા, ધ્યાસ કાસ કફ જવર અતિસારા. ૨૮

શિર ભારી અંગ દાહ કરેઈ, કેરી દરદ કરત કેઈ કેઈ;

લધુ કેરી તંદુલ ગર્ભ પાની, દીરધકોં તંદુલજલ જની. ૨૯

એ ઝોપધ દાનૂપર હીજે, અનુપાન ન્યારે કરી લીજે;

મૂલ કરીર નિસોતર દોઈ, તકસેં ધસીકે પીના સોઈ. ૩૦

કનક ગંગેટી જહકી છાલી, પિયે ચંદન જેઠીમધુ સલી;

કેરીના મરવા-ખાખટી-આંબોળિયાં અને મોટી કાન્ની કેરી ખાવાથી વિકાર થતાં પેશાબમાં બળતરા, પેટમાં દબદબો, દમ, ઉધરસ, કફ, તાવ અને દસ્તો લાગવી, તથા માથામાં ભારેપણું અને શરીરમાં બળતરા વગેરે કેઈકે દરોને જન્મ મળે છે; માટે તેવી કેરીના વિકાર સમાવા ઉત્કું કરેલું ચોખાનું ધોવરામણ તથા મોટી કેરી માટે ચોખાનું ટાડું ધોવણુ પીવું. અથવા કેરડાનું મૂળ ને નિસોતર છાસ સાથે ધસીને પીવાં, અગર ધંતુરાનાં મૂળની તથા ગંગેટીના મૂળની છાલ જેઠીમધુ અને સુખડ સાથે ધસી પી જવી. ૨૮-૩૦.

(કેરીના રસની ચોટના ઉપાય.)

ગંધક કાકકાર્શીંગી આના, શુઠ લૂન ધૂત લિયો સમાના. ૩૧

ગઉકી છાસ મિલાઈ પીજે, આમકે રસકી રેનાં હીજે;

ધૂત બદ્રીજડકા ધસી પાના, આમકે રસકી રૈન મિરાના. ૩૨
ટાંક ટાંક સિંધવ લેળીને, આમકી છાલ કવાથ કરી પીને;

કેરીનો રસ ખાવાથી પેઠમાં ચાંદ રહી હોય તો ગંધક (આમલસારો), કાકડારીંગી, શુંક, સિંધવ અને ધી એ બધાં બરાબર લઈ ખાવની છાશ સાથે પી જવાં, જેથી કેરીના રસનો વિકાર મટી જાય છે. અથવા બેરડીના મળને પાણી સાથે ધસી તેનો ઘૂંટડો ભરવો, અગર આંખાની છાલનો ઉકાળો કરી એક ટાંક સિંધાલુણ મેળવી પીવો, જેથી કેરીના રસનો વિકાર દૂર થાય છે. ૩૨.

(ખીજેરાનો વિકાર અને ઉપાય.)

નિંદ વેન દુઃખિત તન કરે, સેંધવ જલ પીવે દુખ હરે, ૩૩.

અંદન આવલ રામક ચૂરા, જલ સહ ૧૫થે બિજેર દુખ દૂરા;

ખીજેરાના લીધે વિકાર થાય તો ઉંધ, વેન અને શરીરમાં કલેશ આદિ ઉપદ્રવ જણાય છે માટે તે વિકાર શાંત થવા પાણી સાથે સીંધાલુણ પીવું, અથવા તો સુખડ, ચોખા, અને હાંગ એ-એનો પાણી સાથે લસોટી પીવાં, જેથી ખીજેરા સંબંધી વિકાર શાંત થાય છે. ૩૩.

(કંકોડાના વિકાર અને ઉપાય.)

ગડગુંબડ તન હોત અથાઈ, નયન ગર્ભ કછુ લખ્યો ન જાઈ, ૩૪

શિર ધૂમત તનતાપ અપારા, કરત કંકોડે યહી વિકારા;

જેઠીમધ મિસરી આમલા, અંદનકા ચૂરન કરી મિલા. ૩૫

કે સાકર સુખડ આમલા, રવેત ખાંડ હરે દોષ ભલા;

કરત શમન કંકોડ વિકારા, સુખ હોવત તન તુમિ અપારા. ૩૬

કંકોડાના વિકારથી શરીરમાં ગડગુંબડ સુમાર વગર નિકળી આવે છે, આંખોમાં અત્યંત ગર્ભાં વધી જવાને લીધે કંઈ જોઈ શકાય નહીં તેથી ગંદ દષ્ટિ થાય છે, માથું ધૂમ્મા કરે છે અને શરીરમાં સંતાપનો ધણોળ વધારો કરે છે; માટે તેની શાંતિ નિમિત્ત જેઠીમધ, સાકર, આમળાં અને સુખડનો જુકો એએની દ્રાણી કરવી. અથવા સાકર-સુખડ-આમળાંનું ચૂરણ કાઢવું, અગર ઉજળી ખાંડ સાથે હરડેનું ચૂર્ણ કાઢવું, જેથી કંકોડાં ખાવાનો વિકાર દૂર થઈ તનમાં અપાર તુમિ પેદા થઈ સુખ થાય છે. ૩૪-૩૬.

(કારેલાના વિકાર અને ઉપાય.)

અંગદાહ અરૂ આલસ હોઈ, કરત ખરજ ચકડોલ ધનોઈ;

અકોલી મિરહાલી ચૂરા, દુર્વા હરે કરેલી દુખદૂરા. ૩૭

કારેલાં ખાવાથી વિકાર થાય તો શરીરમાં બળતરા, આળસ, ચળ અને દેર વગેરે વિકારો જણાય છે; માટે તેની શાંતિના અર્થે અકોળ અને વરિયાળીનો જુકો ધરો સાથે ઘુંટી પીવો, જેથી તે વિકારનું શમન થાય છે. ૩૭.

(ગાજરના વિકાર અને ઉપાય.)

ખુજલી દાદ પિત્તાદિ કરે, ચણક પિષ્ટ ગુડરોં દુખ હરે;

કે કુંવાર હીમજ દો ખાઈ, તુંળીસરમ ધૂત મધ્ય ચરાઈ, ૩૮.

ગાજરના વિકારને લીધે શરીરની અંદર ચળ, દાદર અને પિત્ત વગેરેનો વધારો થાય છે. તેની શાંતિનિમિત્ત ચણકોનો લોટ અને ગોળ અથવા કુંવારનો ગર્ભ અને હીમજ, અગર તુંળડીની રાખ ધી સાથે ચાંદવી, જેથી આરામ થાય છે. ૩૮.

શરીરની બન્ને બાજુઓ બરાબર સરખી પુટ હોય છે, અને ખભા ગરદન આગળથી ઢળકતા નહિ રહેતાં બરાબર આડી (Horizontal) લીટીમાં હોય છે.

પેટ પોચું અને બેઠેલું હોય છે. કોઈ પણ તંદુરસ્ત જીવાન પ્રાણિનું પેટ છાતીની આગળ ઉપસી આવેલું હોતું નથી.

બેસવા તથા ઉભા રહેવાની ઢબ બરાબર સીધી; ખભા છાતીની પાછળ રહે; ચાલવાની ઢબ છુટી સહેલી અને મોહક હોય છે. નીચેના જઠરાની રેખા ગરદનની સાથે એકાકાર ન થઈ જતાં સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય તેવી જુદી પડતી હોય છે. આ લીટીને “ જઠરાની રેખા ” (Jaw-line) કહે છે. (અપૂર્ણ.)

સાર્થ-વૈદ્યવિનોદ.

અનુવાદક-પૂર્ણેન્દ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન પુસ્તક ૪ અંક ૩ ના પૃષ્ઠ ૫૪ થી.)

ભાગીરસનાપટોલી સુરતરૂરજની વ્યોપવાસાવિશાલા
આહી ભૂનિભનિભૈર્જનકંદુક વચાપાટલા દિટ્ટકીલિઃ ॥
દાર્વીઆધીગુરુચી ત્રિવૃતિકલ્હપુષ્પાપૌષ્કરત્રાયભાણૈ
સુંસ્તાનંતા કલિંગૈ સિદ્ધલ શઠિયુતઃ સ્તુલ્યભાગઃ કથાયઃ ॥ ૧૧૯ ॥
પીતોદ્ધાત્રિશદાખ્યઃ કસનગલગદં થાસસંધ્યસ્થિ શૂલાન્
હિઙ્ગાધ્માનાદિયુક્તાન્ જયતિયુરતરાન્સન્નિપાતાન્સમગ્રાન્ ॥ ૧૨૦ ॥

અથવા—ભારંગી, રાસ્તા, કડવાં પરવળ, દેવદાર, હળદર, બોય (શુંક, મરી, પીપર), અર-
હસો, ઇંદ્રવરહું, આહી, કરીયાતું, લીંબડો, કડાજાલ, કડું, વગર, પાડળ, ટેટ્ટે, દારૂહળદર, ભોંરીભણી,
ગળો, નસોતર, છીણીનાં મૂળ, પોકરમૂળ, ત્રાયભાણ, મોથ, ધમાસો, ઇંદ્રજવ, ત્રિદલાં (હરંગ્રાં,
બેહેડાં, આમલાં) અને કચુરો આ જત્રીય વ્યોપડો સરખે ભાગે લઈ એઓનો કવાય કરી પીવામાં
આવે તો ઉધરસ, ગળાનાં દરદો, શ્વાસ, સાંધા તથા હાડકાં નિકળતાં થળ, હેડકી અને આંધરો
એટલા ઉપદ્રવો સહિત મહાન્ સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. (આ ભાગ્યોદિ બનિશે કવાય કહે-
વાય છે.) ૧૧૯-૧૨૦.

અર્કંધોપચિત્રકં દેવદારશિશુસ્તિક્તો માર્કવઃ શુક્લકંદા ॥
રાસ્તાનંતાસિંહુવારોચગંધાતર્કોરીલિઃ પીતમાત્રઃ કથાયઃ ॥
સઘોહન્યાતસન્નિપાતાન્સમગ્રાન્ શૈત્યથાસંસ્તિકાવાતરોગાન્ ॥ ૧૨૧ ॥
રસોતકૃષ્ણામરિચોમ્રઘા રયોનાકબીજંલવણોત્તમંચ ॥
ગોમુત્રપિપ્પં નયનાંજનંરસાત્સમસ્ત દુષ્ટમહુસન્નિપાતે ॥ ૧૨૨ ॥

અથવા—આકડો, શુંક, મરી, પીપર, ચિત્રો, દેવદાર, સરગવો, કરૂ, જળભાંગરો, દૂધીયો કંદ, રાસ્તા, અર્નતમૂળ-ધમાસો, નગોડ, વગર અને અરણી એ સર્વ સમાન ભાગે લઈ એઓનો કવાય કરી પીવામાં આવે તો અવસ્થ સર્વ પ્રકારના સન્નિપાત, તથા શરીરનું રીત, શ્વાસ, સુવારોગ અને વાયુનો રોગ એઓનો નાશ કરે છે.

અથવા—રસવંતી, લીંડીપીપર, મરીયાં, વજ, કંભારીનાં બીજ અને સિંધાલૂણુ એટલાં ઓપ-
ડાને ગાયના મૂત્રમાં ઘુટીને આંખોમાં આંજવામાં આવે તો સમસ્ત દુષ્ટ ગ્રહોનો અને સન્નિપાતનો
નાશ કરે છે. ૧૨૧-૧૨૨.

મરિચ'મધુક'સસૈંધવ'નલદ' કર્કડલપિપ્પલિયુતમ્ ॥

નરિવાવનમુષ્ણવારિણા મૃદુકૃત્વાહરતિત્રિદોષજમ્ ॥ ૧૨૩ ॥

અથવા—કાળાં મરી, જેદીમધ, સિંધાલૂણુ, નલદ, કાયફળ અને લીંડીપીપર એઓ સહિત
નારિવાવન (?) ઉના પાણીથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ત્રિદોષનો નાશ થાય છે. ૧૨૩.

એવ'વિધેડરિમન્વિહિતેવિધાનેનયાતિસંશાયદિયથ્થ જંતુઃ ॥

ત'પાદમૂલેભૂકૃટીલલાદેશલાક્યાલોહજ્યાદહેતુ ॥ ૧૨૪ ॥

આ પ્રમાણે વિધાન કરવાથી ફરી કદી સન્નિપાત રોગીને સંસાપ્રાપ્ત ન થાય તો તેના પગને
તળિયે ભૂકૃટિમાં અને લલાટમાં લોટાની શળીથી સહજ ડામ દેવરાવવો. ૧૨૪.

વિષમજ્વરનાં લક્ષણો.

શીતોષ્ણજ્યામનિયતાત્કાલાધશ્ચ પ્રવર્તેતે ॥

વિષમા તીક્ષ્ણવેગાત્તુ સજ્વરોવિષમઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧૨૫ ॥

જે તાવ ટાઢ વાધને આવનારો કે ઉનો છનાં પણુ નિયમ વગર અર્થાત્ મોટો-જુદો કે
ટાઢ-ગરમીના ઓછા વધતા વેગવાળો આવે અને આકરો વેગ હોય તે તાવને વિષમપણુના કાર-
ણથી વિષમજ્વર કહે છે. ૧૨૫.

સંતતઃ સતતોડન્યેયુસ્તૃતીયકથ્યતુર્થકૈ ॥

વિષમાઃ પંચવિજેધા જ્વરોત્સૃષ્ટસ્પન્ના પુનઃ ॥ ૧૨૬ ॥

સંતત, સતત, અનેયુષ્ક, તૃતીયક અને આતુર્થક એમ વિષમજ્વરના પાંચ ભેદ છે. આ જ્વર
ફરી ફરીને રોગીને હેરાન કરે છે. ૧૨૬.

વિષમજ્વરની નિશ્ચયપૂર્વક સંપ્રાપ્તિ.

દોષોડહ્યોદિતસંભૂતઃ કરોતિ વિષમ જ્વરમ્ ॥

તાવથી મુક્ત થયેલા મનુષ્યનો બાકી રહેલા યોગ દોષ; પણુ અહિતકારક આહાર-વિહાર
આદિના સેવનથી સંપૂર્ણ થઈ રમ તથા લોહી વગેરે ધાતુઓમાંના કોઈ પણુ ધાતુને દૂષિત કરીને
પાછા વિષમજ્વરને ઉત્પન્ન કરે છે.

સસરાત્તદશદિનં દ્વાદશાહમથોત્તરમ્ ॥ ૧૨૭ ॥

વાયુનો તાવ સાત દિવસ લગી, પિત્તનો દશ દિવસ લગી અને કફનો બાર બાર દિવસ લગી
પ્રમળપણુથી રહે છે. ૧૨૭.

પાંચે પ્રકારના વિષમજ્વરનાં નિર-નિશાળાં લક્ષણો.

સતતથો વિસર્ગી સ્થાત્સતતઃ સોહિ કથ્યેતે ॥

કાલદ્વયં સંતતકો દિવારાત્રૌ પ્રવર્તેતે ॥ ૧૨૮ ॥

નક્તં દિનાદેકકાલમન્યેયુષ્કઃ પ્રવર્તેતે ॥

તૃતીયક સ્તૃતીયેડન્હિયતુર્થેડન્હિયતુર્થકઃ ॥ ૧૨૯ ॥

જે જ્વર દિવસ અને રાત્રિમાં બંધોઈ રહે તે સંતત જ્વર કહેવાય છે. જે તાવ દિનરાત્રમાં
બે વખત આવે તે સતત જ્વર કહેવાય છે. જે તાવ અઢોસત્રમાં એક વખત આવે તે અન્યેયુષ્ક
કહેવાય છે. જે તાવ ત્રીજે દિવસે આવે તે તૃતીયજ્વર-એકાંતરો અને જે તાવ ચોથે દિવસે આવે
તે આતુર્થિક-ચોથિયો કહેવાય છે. ૧૨૮-૧૨૯.

વિષમજ્વરોના ઉપાય.

ત્રાયંતી સારિવાહનંતાકંદુકાલિ શૃતંજલમ્ ॥

વાતાદીનાં નિવૃત્ત્યર્થે સંતતાખ્યે જવરેહિતમ્ ॥ ૧૩૦ ॥

ત્રાયમાણુ, ઉપવસરી, ધમાસો, અને કડુ એઓનો ક્વાથ પીવામાં આવે તો વાતાદિ દોષો નિવૃત્ત-
નાશ થાય છે માટે આ ઉકાળો સંતતજ્વર ઉપર હિતકારી છે. ૧૩૦.

પટોલપથ્યાપિચુમંદશકંભીજમૃતાયાસ કૃતઃ કષાયઃ ॥

નિપીતમાત્રંશમયત્વદીર્ઘે કાસાદિ ચુક્તં સતતજ્વરંહિ ॥ ૧૩૧ ॥

અથવા—કડવાં તુરીયાં અથવા કડવાં પ્રવળ, હરડે, લીંબડો, ઈંદ્રજવ, ગળો અને ધમાસો
એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો ઉપરસાદિ ઉપદ્રવો ચુક્ત છતાં પણ સંતત જ્વરનું તુરંતજ
શમન કરે છે. ૧૩૧.

કાક્ષાપટોલીપિચુમંદમુસ્તા કલિંગભીજ ત્રિક્ષ્ણા કષાયઃ ॥

પીતઃ પ્રભાતે જવરમુગ્ર વેગમેકાઽહિકં નાશયતિ પ્રસહ્ય ॥ ૧૩૨ ॥

કાક્ષાકાષ, કડવાં તુરીયાં કે કડવાં ઘોલાં, લીંબડો, મોથ, ઈંદ્રજવ અને ત્રિક્ષ્ણાં એઓનો ક્વાથ
કરી પ્રભાતે પીવામાં આવે તો તુરંત પ્રબળ વેગવાળા એકાદિક અન્યદુષ્ક તોવો નાશ થાય છે. ૧૩૨.

ચન્દનમુસ્ત ચુક્રચી ધાન્યોશીર નાગરૈઃકૃતઃકષાયઃ ॥

મધુશર્કરચાયુકંતો હન્તિતૃતીયક જવરંપુંસામ્ ॥ ૧૩૩ ॥

મુખડ, મોથ, ગળો, ખાણા, કાળાવાળો અને ચુંક એઓનો ક્વાથ કરી તેમાં મધ સાકર
નાખી પીવામાં આવે તો ત્રીજે દિવસે આવનારા તાવ-એકાંતરિયાનો નાશ કરે છે. ૧૩૩.

સ્થિરાશિવાનાગર દેવદાર ધાત્રીવૃષૈઃ સંવિહિતઃ કષાયઃ

પીતઃસિતામાક્ષિકં સંપ્રચુકંતોનિહંતિ ચાતુર્થકમુગ્રવેગમ્ ॥ ૧૩૪ ॥

સ્થિરવો, હરડે, ચુંક, દેવદાર, આમળાં (અથવા લોંઆમળી) અને અરડુસો એઓનો ક્વાથ કરી
તેમાં સાકર અને મધ નાખીને પીવામાં આવે તો ઉગ્રવેગવાળા ચોથિયા તાવને પણ મટાડે છે. ૧૩૪.

રામઠપુરાણુદૃતયો નૈર્યંચાતુર્થિકં જવરંહન્યાત્ ॥

અગસ્ત્ય પત્રસ્વરસો નર્યેકંતોઽથવાજ્યતિ ॥ ૧૩૫ ॥

ચોખ્ખા હાંઝ અને ધણા વર્ષનું જીનું ઘી એ બન્નેને મિશ્ર કરી સુંઘાડવામાં આવે તો
ચોથિયા તાવનો નાશ કરે છે. અથવા અગ્નિયાના પાંદડાનો રસ સુંઘાડવામાં આવે તો તેથી પણ
ચોથિયો તાવ નાશ પામે છે. ૧૩૫

વિષમંતુ નિહંત દર્દમધોવા શોધનમ્પરમ્ ॥

એકેકામધુનાહન્તિ તિવૃત્કૃષ્ણા હરીતકી ॥ ૧૩૬ ॥

તેમજ ઉલટીની દવાવડે કે જીલાળની દવાવડે શરીરના ઉપર અને નીચેના ભાગનું શોધન
કરવામાં આવે તો તેથી વિષમજ્વર નાશ થાય છે.

અથવા—નસોતર, લાંડીપીપર કે હરડે એઓમાંથી ગમે તે એક ઔષધીનું ચૂર્ણ મધ સંગ્રામે
ચાટવામાં આવે તો પણ વિષમજ્વર નાશ થાય છે. ૧૩૬.

પથ્યાશકાસનાચૂર્ણાકર્ષમાત્રંગુડેનતુ ॥

ભક્ષિતાં નાશયત્યાશુરીતકં વિષમ જવરમ્ ॥ ૧૩૭ ॥

અથવા—હરડે, ઈંદ્રજવ, અને ખીખસો એઓનું ચૂર્ણ એક તોડા ભાર લઈ ગોળમાં મેળવી
ગોળાં કરીને ખાવામાં આવે તો તેથી તત્કાળ ટાટિયો તાવ અને વિષમજ્વર નાશ થાય છે. ૧૩૭.

ચેતોમુખાંપીનપથોધરાણાં કસ્તૂરિકાંકુકુમ ચચિંતાનાં ॥

શીતજવરે શસ્ત્રમથાંગનાનાભાલિંગનંચાદિભાવધિઃસ્વાત્ ॥ ૧૩૮ ॥

અથવા—મિત્તને હરી લેનાર છખીવાળી, પુષ્પ (ગોળ ઉઘાં અને કડ્ડણુ) રત્તનો વાળી અને કસ્તૂરી કેમરથી શરીર અને વક્ત્રચ્ચળ ચર્ચિત હોય એવી સુંદરીના અંગતું જ્યાં લગી તાવની શરવાતમાં આવેલી ટાઢ બંધ ન પડે ત્યાં લગી આલિંગન એટ છે; કેમકે ટાઢને નાશ કરેનાર છે. ૧૩૮.

વ્યાધી વિશ્વવિતુલ પુષ્કરસોભૂનિબવાસામૃતા ॥

ભાર્ગવિનિબપટાલપદ્મક ધનૈસ્તિસ્તાકલિંગૈઃ કૃતઃ ॥

કવાથોહિતિ સચંદનઃ કકુમરૈત્પિત્તં સદાહૃતૃપા ॥

કાસંપંચવિધંજવરંકૃમિરૂજંપાંડુવમિકામલામ્ ॥ ૧૩૯ ॥

અથવા—ભોરીંગણી, શુંદ, ધાણુ, કમળનો રસ, કરીયાતું, અરુસો, ગળો, ભારંગી, લીંબડો, કડવાં પરવળ, પદ્મક, મોય, કડૂ, ઈંદ્રજવ અને રત્તજળી એઓનો કવાથ કરીને પીવામાં આવે તો કકુ, વાત, પિત્ત, બળતરા, તરસ પાંચ પ્રકારની ઉધરસ, તાવ, કરમીયા, પાંડુ, હલદી અને કમળો એઓનો નાશ કરે છે. ૧૩૯.

પટાલપદ્યાધનરોહિણી ભિર્ભનિબયદ્ધીમધુકામૃતાભિઃ ॥

કૃતઃ કપાથો વિષમજ્વરેષુ સર્વેષુ શસ્ત્રકસનારચિન્નઃ ॥ ૧૪૦ ॥

કડવાં પરવળ, હરડે, મોય, રોહિણી, કરીયાતું, બેડીમંધ, અને ગળો એ સર્વ સમ ભાગે લઈ એઓનો કવાથ કરી પીવામાં આવે તો સમગ્ર પ્રકારના વિષમજ્વર, ઉધરસ અને અરચિ એઓનો નાશ કરવામાં એટ છે. ૧૪૦.

તિલતૈલેન સંમિશ્રં રસોતચ મુકલિન્દતમ્ ॥

ભક્ષિતં નાશયે દ્વાતં મુધારં વિષમ જ્વરમ્ ॥ ૧૪૧ ॥

અથવા—તલના તેલમાં લક્ષણને મેળવી અર્ધાત કલ્ક કરી ભક્ષણ કરવામાં આવે તો વાયુનો, અને આર્ત્યત ભયંકર વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે. ૧૪૧.

સિતાશ્ચરક સંયુક્તો દ્રોણપુષ્પી ભવોરસઃ ॥

પલમાને હરેત્પીતો વિષમ જ્વરમુદ્ધતમ્ ॥ ૧૪૨ ॥

અથવા—સાકર અને શ્ચરાની બૂટી સાથે કુખાનો રસ ૪ તોલા ભાર પીવામાં આવે તો ઉદ્ધત વિષમજ્વરનો પણ નાશ કરે છે. ૧૪૨.

ભૂનિબપદ્યા ધનકંઠકારીત્રાયતિક્ષનાગરયાસતિક્ષતા ॥

વાટ્યાલકર્ચૂરકણા પટાલમુદ્ગાજલમ્થિક પર્પરાશ્ચ ॥

અસૌમતઃપોડશકાંગ ચૂર્ણોજ્વરાન્સમસ્તા નિવધમાનિહિતિ ॥ ૧૪૩ ॥

અથવા—કરીયાતું, હરડે, મોય, ભોરીંગણી, ત્રાયમાણ, શુંદ, ધમાસો, કડૂ, કાંસકી, કચૂરો, લીંડીપીપર, કડવાં પરવળ, મોટી રીંગણી, વાળો, પીપરીમળના ગંદોડા અને ખડસલીથી પિત્તપાપડો આ સોળ ઓપડો મમાન ભાગે લઈ એઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઉપયોગમાં લે તો સર્વ પ્રકારના વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે. આ પોડશાંગ ચૂર્ણ કહેવાય છે. ૧૪૩.

કિરિતતિકતંતૃષ્ઠપિપ્પલી વિદંગવિદ્યે કદુરોહિણીશિવે ॥

પ્રપીત મુખ્ય સકલ જ્વરાપહંપ્રવર્દનંજડરજતવેદસમ્ ॥ ૧૪૪ ॥

અથવા—કરીયાતું, કડૂ, નસોતર, વાળો, લીંડીપીપર, વાવડીંગ, શુંદ, કદુરોહિણી અને હરડે એઓનો કવાથ કરી અથવા ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે પીવામાં આવે તો સર્વ પ્રકારના તાવનો નાશ કરે છે અને જડરામિને વધારે પ્રદીપ્ત કરે છે. ૧૪૪.

નિદ્રા પ્રાપ્તિનો પ્રયોગ.

કર્પાદૈપિપ્પલીમૂનં ગુરુનવિલિહૈન્નિશમ્ ॥

ચિરાદપિ ચ. સન્નિધિં નિદ્રામાપ્નોતિમાનવઃ ॥ ૧૪૫ ॥

જેની નિદ્રા ઘણા વખતથી નાશ પામેલી હોય તો તેમણે આઠ માસા પીપરીમૂળના ગઠોડાના ચૂર્ણને ગોળમાં મેળવી રાત્રિના સમય ખાવામાં આવે તો તેથી મનુષ્ય નિદ્રાને પ્રાપ્ત કરે છે. ૧૪૫.
જવર રોગીને સ્થના.

દૈવદિનાન્તે લઘુ લોજનં ચ ગત જવરા યાપ્ય ગત જવરાય ॥

તદા ક્કસ્થોપશમોપલબ્ધિઃ પ્રભલોદિવન્દિ ॥ ૧૪૬ ॥

જે તાવના રોગીનો તાવ જતો રહ્યો હોય કે તાવ જતો ન રહ્યો હોય છતાં પણ તે રોગીને હમેશાં દિવસના અંતમાં-સંધ્યા વખતે લઘુ-હલકું લોજન આપવું; કેમકે સંધ્યાકાળે હલકું લોજન જમવાથી કફની શાંતિ થાય છે, ગરમીની વૃદ્ધિ થાય છે, અને જરૂરમિ પ્રબળ થાય છે; માટે સંધ્યાએ અને રોગીએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ૧૪૬. (અપૂર્ણ.)

અનુભવવા યોગ્ય ઉપાયો.

(લેખક-નિશાસુ.)

૧. મરડી. (Plague-પ્લેગ) નો દેશી ધલાજ.

તાવ.—મીઠવેલો કળીચૂનો એક કચુકા બાર, ચૂનો તેટલુંજ ધી-વિષ્ણુદેવત (ધૂત) સાથે સારી રીતે મિશ્રણ કરવું. તેની (મિશ્રણમાંથી) ચણા ચણા જેવડી ત્રણ ગોળી કરવી. એ ગોળીને ફરીથી ધૂતમાં કાલવી, ને તાવવાળા દરદીને આપવી; તાવના બળ પ્રમાણે દર કલાકે કલાકે અથવા અર્ધ કલાકે ત્રણ ત્રણ ગોળી આપતા જવું. ગોળી સામટી કરી રાખવી નહીં અર્થાત્ તાણજ કરી તાવતું બળ ઓછું થાય ત્યારે તે બળે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવી; બાર વખત ગોળી આપવાથી સંપ્તમાં સંપ્ત તાવ મટી જાય છે.

અપચય—તાવ હોય ત્યાં મૂઠ્ઠી કંઈ પણ ગીજ (ખોરાક) દૂધ કે કાંઈ લેવી નહીં.

પથ્ય—જે દરદી છે. અથવા જાગી હોય તો દૂધ કે કાંઈ એવો હલકો ખોરાક (ચોખા સિંધી) ખૂબ અમળાવી. ૧૩૫ પાવા સ્થવયું.

ગાંઠ—ગાંઠ નીકળતી તુલસી દર્શનમયોલીલામાનું તેલ ચોપાવું. તેલ લગાડી ઉપર રેતી કે ઇંટનો બુંદો બમરાવવો. પછી તુલસી તિલકાને લીલામાનું તેલ અંતરે અંતરે લગાવતા રહેવું. હડી આવશે નહીં; ક્લેય હડી આપે જુલાબની દવા થાય તો કળીચૂનો વજ્રગાળ કરી, મીઠા તેલમાં કાલવી ચોપડવાથી તે વિક્રિયા ને નાશ થાય છે.

લીલામાનું તેલ બનાવવા કે દરડે એઓહેજ દેવતા ઉપર લીલામાને ચોકું તપાવવું. પછી એક તવી ઉપર મૂકી તેના ઉપર નાશ થાય છે. ને (અર્થાત્ લીલાસુ) વચમાં આવે) તે ઉપર ઉભા રહી એક બે આંટા ફેરવવા. પોર્કર્કમાત્ર ગુરુજી નીકળશે. ચાશુરીતક વિષય.)

૨. મરડી—(બુબોનીક પ્લેગ) ને બીજો એઓ ના } એ સર્વને (ત્રણથી છાણા)
ધાણા. ... } થી તત્કાળ ટાળવો. } પાણીમાં ઉકાળવાં. પછી
સુરોખાર ... } પંચોધરાણાં કસ્તૂરિ.ના } વજ્રગાળ ચોકું ચોકું અંજ
રતવેલીઓ ... } રતમયાંગનાનામાલિના } લીવત પીવું.
પીતપાપડો ... }

ગાંઠપર લગાવવાની દવા—દશાંગલેપ (૧ સરસઠાની છાલ, ૨ જેહીમધ, ૩ તમર, ૪ રતાંજળી, ૫ જટામંત્રી, ૬ લોદર, ૭ દારૂહળદર, ૮ કક, ૯ વાળો તથા ૧૦ એલચી એ દશ વસ્તુનું સમાન વજન યૂથું કરી જરા વિનુદૈવતનો કર્મો (મોણ) દહને ગુલાબજળમાં વાટી લેપ કરવો.

અંદ્રપ્રભાની ગોળી આપવાથી ઉપરના દરદમાં સારો ફાયદો થવા વડી છે.—

કાનની વેદના—પહેલાં પિયકારી સાથુ અગર અરીઠાના પાણીથી મારવી (ઘોવા).

૧. આદાનો રસ, સૈંધવ અને તેલ જરા જરા ઉનાં કરી ઉનાંને. ઉનાં કાનમાં નાખવાથી વેદના મટી જાય છે.

૨. આકડાનાં પીળાં પાન (કચ્છીમાં કક પાન) ને ઘી ચોપડી અગ્નિ માથે તપાવી તેનો રસ કાનમાં નાખવાથી કાનનું શુદ્ધ મટી જાય છે (ઉત્તમ ઇલાજ છે. ઉત્તુક ગૃહસ્થે ખાસ અનુભવવો.)

સ્ત્રીસંગ વેળા તુરત વીર્યસ્ખલિત થઈ જવું હોય તેનો ઇલાજ.

આસોંધ ટાંક ૫ અને શુંક ટાંક ૪ ચાર એ ચીઝનું ચૂર્ણ બે શેર (મુંબઈગરા) દ્વયમાં રાંધી ખીર કરી સાત રોજ ઉપયોગમાં લેવું.

મૂચના—પથ્યાપથ્યઃ—આવા દરદીએ ખરી ચકરો (તો) એમ મનોમય દટીબૂત નિશ્ચય કરી મહીના મહીનાને અંતરે આસ્તેથી સ્ત્રીસંગ કરવો, ગરમ ખોરાક કંઈ ન ખાવો. ભાખરી, મગનું આસામણ, ઇલાદિનો ઉપયોગ કરવો, તથા ઘૃત કમતી પ્રમાણમાં ખાવું.

આ ખીરથી ન મટે તો અન્ય ઉપાય ન યોજતાં એક વર્ષ સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવું. અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. જે કળિયુગના પુણ્યનોએ હસ્તદોષ-કુટેવથી વીર્યવ્યય કરેલું હોય તેણે દર પંદરે યા વીસ રોજ સંગ કરવો અને રહી રહે તો દર ચૂનાળીયા દહાડે એક વખત પ્રયુક્તિત હૃદયે એ કાર્ય યોજવું.

ઉપર બ્લેક ટાઇપમાં છાપેલ દરદવાળા પુરુષોની ગણના નપુંપકમાં થાય છે; માટે કળિયુગના નરો કે જેને ત્રીસ વર્ષમાં જીવનની શરૂગતી લેવી હોય અને એવાદ બગાડવી હોય તેનેજ હસ્તમૈથુન અગર હઠ ઉપરાંત સ્ત્રીસંગ કરવો અર્થાત્ નહીંજ કરવો.

વીર્યશ્રાય—વગર ઇચ્છાએ વીર્યશ્રાય સ્વપ્નામાં થઈ જાય છે. એવા નખળા ખાંધાના અનેક હોય છે. તેનો ઉપાય—રાત્રે સૂતી વખતે દંડ પાણી દશથી ચાર શેર લઈ તેની પેટુપરથી ઈંદ્રી સૂંઠી ધાર કરી લૂછી નાખવું અને મનોમય આ પ્રમાણે (હું આવસ્ય જાગૃન બનીશ) કરી અંનરાત્માનું ધ્યાન ન કરતાં નિદ્રાનું ધ્યાન કરવું.

પ્રમેહનો અકસીર ઉપાય—નાળાએરનો ખોરાક ખૂબ ચાવી ચાવી ખાવો. તેનું પાણી દવા તરીકે ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે તાગું અર્થાત્ એટાણેજ નાળાએર વધેરેલું હોવું નેહએ. સ્ત્રી સંગ વર્ત કરવો. કવીનાધન તો કોઈ કાળે ન લેવું ? (ડો. લીવર મોર)

આમઠી ઉપર થતા મસા તલ વગેરેનું આપધઃ—

ચીસેરાઇન	૧ ઓસ.
લેક્ટિક એસિડ	(lactic acid)				૧ ઓસ.
ગુલાબ જળ	(સુવાસિત કરવા અર્થે)				૩ ઓસ.

આ આપધમાં લૂગડાનો કકડો બોળી જે સ્થળે લગાડવો હોય ત્યાં દિવસમાં બેવાર લગાડવો અને સફાવા દેવો.

ઉપરના અનુભવવા લાયક ઉપાયો જે સજ્જન અનુભવે તેનો અનુભવ “શ્રીધન્વંતરી હારા” “શ્રી ચિન્મય વૈષ” ના મચાળાથી જણાવવા શ્રમ આપવામાં આવે છે.

હાલ નવાળી હુંરો !

અથવા

નિર્ધનતાનો રોગ મટવાના નમૂનેદાર નુસ્ખા.

(પ્રયોજક—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા)

સોમલનાં ફૂલ ઉઠાવવાની તરકીબ—

શાખીઆ સોમલને કુંવારના રસમાં ઘુંટી છાંયડે સૂકવી તેની નાની નાની ગાંગડીઓ બનાવવી. તે પછી એક માટીનું ચોરસું લઈ તેની વચ્ચોવચ્ચ સોમલ રહી શકે તેટલો ખાડો કોરી કઢાડવો, તથા તેની ઉપર ડોધલું ઉધું શાખી તેના કાના માધ રહે તેટલો ગોળ ખાડો કોતરી વચ્ચા ખાડામાં સોમલ ગોઠવી તે ઉપર ડોધલું-હાડલું ઉધું વાળી કાના અને ચોરસાના સાંધા પર કપડામાટી કરી તે ચોરસાને ચૂકવાની ઉપર બરાબર ગોઠવી દેવું; અને ચાર પહોર લગી સતેજ આંચ આપવી. પણ યાદ રાખવું કે ડોધલાની ઉપર સાત પડવાળું બીનું કપડું શાખી તેનીપર ફાંછીવતે પાણી છાંટના રહેવું, જેથી ફૂલ સારાં બાજે છે. એની મેળે ચોરસું ટુંકું થયા બાદ આ સ્તેથી તેને ડોધલાથી છૂટું પાડી અંદરનાં ફૂલ લઈ સુંદર શીશીમાં ભરી રાખવાં જરૂર વખતે અરધા ચોખ્ખા ભાર સીરાની અંદર ખાવાં, જેથી ઉધરસ, વાયુ, શળીખમ, કદ, ધ્રુવરભંગ (સાદું બેસી જવું), જઠરાગ્નિની મંદતા (જૂખતું ન લાગવું અગર અન્નનું ન પચવું) વગેરે દર્દો તુરંતજ નાશ થાય છે. ધી દૂધ જેમ અને તેમ વધારે પ્રમાણમાં ખાવાં. તેલ-ખટારા-શ્રમ-તાપ-તડકો-ક્રોધ વગેરેને ત્યજ દેવાં.

મસા-ખવાસીરને નાખૂદ કરવાની સહેલી રીત—

સુંદર નવું નાગકેસરે ૪૦ તોલા લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું અને તેનાં ૪૦ પડીકાં બાંધવું દરરોજ એક પડીકું માંખણ સાકર સાથે ચાટી જવું અને પચ્ચમાં રહેવું, જેથી બાદી અને ખૂતી મસા બેશક નાશ થાય છે.

દરેક જાતનાં સ્થાવર જંગમ હેર મટાડવાનો ઉપાય—

પાતાલગારડી-વેઉ-જળજમતીના જડા મૂળને પાણી સાથે ચંદન જેવું ગાળું એક રૂપિયાભાર ધસી પાઈ દેવાથી મનુષ્ય અને પશુને સાપ વગેરે ઝેરી જીવ તથા સોમલ વગેરે ઝેરની ચતી નકારે તુરંતજ મટે છે.

આંખોની રોશની વધારનાર મુરમો—

સીસાને તેલમાં ઘાસમાં ૫-૭ વખત ધારી પછી તેને કબાવચીની (ચણકબાલા) સાથે ખાંડણીમાં ઘાલી ફટી ઝીણું થયા બાદ ખરલ કરી જરા બરાસ મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. આની અન્નનથી નેત્ર નિર્મળ, તેજદાર અને નિરોગી રહે છે.

કપૂરનો અર્ધ બનાવવાની સહેલી રીત—

રેક્ટીફાઈડ સ્પિરીટ સાદાસત્ત તોલા લઈ તેમાં શુદ્ધ કપૂર સવા તોલા ભાર મેળવી શીશીને મગ્નૂન બૂચ દઈ પાંચ કલાક શાખી મૂઝા બાદ કામમાં લેવો. પાણીની અંદર, દરદ અને ઉમરના પ્રમાણનો વિચાર કરી ૫-૧૦ કે ૧૫ ટીપાં નાખી પાઈ દેવો, જેથી કોલેરા, ઝાડો, ઉલટી, પિત્તકોષ, મંદાગ્નિ વગેરેને ઘણી સારી રીતે મટાડે છે.

અમૃતપ્રુદ બનાવવાની તરદીબ—

એક તોલો કપૂર, એક તોલો અજમાનાં ફૂલ અને પીપરમેન્ટ ૧૬ રતિભાર લઈ મુંદર શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂમ મારી દેવો. આ કેશરી રંગની અમૃતપ્રુદ અછર્ણ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરવા અક્સીર ઉપાય છે.

સુગંધદાર ઉમદા છીકણી (હુલાસ) બનાવવાની રીત—

દેશી-કલકત્તાની તમાખૂ સારામાં સારી ૧ શેર લઈ તેને શુદ્ધાખજળમાં ભીજવી તડકે સૂકવી નાખવી. એમ ૩ કે ૫ પુટ આપી પછી ઘુંટી કપડેથી બેંધી તેવી ચાળા લઈ મરછ મુજબ અત્તરની ખુશબૂ આપી શીશીમાં ભરી રાખવી.

કિસખી કોર વગેરે ધોવાની સરસ રીત—

સ્પીરિટ ગ્રોફ વાચનમાં થોડાંક અરીઠાંતું ચૂર્ણ મેળવી ધીમે ધીમે કોરને ધોવી, જેથી મેલ તમામ દૂર થઈ જશે. ત્યાર બાદ એક ભાગ ચોખી હળદર અને ૧ ભાગ ઉંચું સિંદૂર લઈ પાણી સાથે સાફ કરેલી કોર વગેરે પર કપડાવતે તેનો હાથ ફેરવી દેવો જેને લીધે સરસ ચમક દેખાઈ આવશે.

ઉત્તમ દંતમંજન તૈયાર કરવાની રીત—

બદામનાં છોડિયાંનાં કોલસા, બાબેલી સોપારીના કોલસા, ખડી ૭ ૭ ટાંક તથા રાંખશુદ્ધ ૧ તોલો, રૂમીસ્તકી ૧ તોલો અને અત્તર મનપસંદ પ્રમાણુ લઈ અત્તર શિવાયની તમામ ચીજોનું કપડ ઇણ ચૂર્ણ કરી તેમાં મરછ મુજબ અત્તર મેળવી શીશીમાં ભરી લેવું. આ દંતમંજન ઘસવાથી દાંત સાફ અને મજબૂત તથા રોગ રહિત બને છે.

ઉમદા હેરગોઠણ બનાવવાની રીત—

નાગકેસર તોલા ૫, શુદ્ધાખનાં તાજાં ફૂલ તોલા ૫, પાંદડી તોલા ૧૦, મરચો તોલા ૧૦, દમણો તોલા ૧૦, સુગંધીવાળો તોલા ૫, ઉપલેટ તોલા ૫, કપૂરકાચરી તોલા ૫, ચંદનનો ભૂકો તોલા ૫ અને મહેદીનાં તાજાં ફૂલ તોલા ૧૦ તથા મીઠું તેલ શેર ૫ આ બધી દવાઓને ઉંઢા પાણીમાં પકાળી એક રાત બાદ તેલમાં નાંખી ચૂદ્ધાપર ચઢવી તેની ઉપર પાણીનો ભરેલો ઘડો ગોઠવી આટાની મુદ્રા દેવી અને પછી મંદાગ્નિ મારફત તેલ પકવવું એટલે કે પાણી બળી ફક્ત તેલ આવી રહે નીચે ઉતારી પોતાની મેજેજ કરવા દેવું. ખીજે દિવસે તે તેલને મરછ મુજબ રતનજેતનો લાલ રંગ આપી ગાળા લઈ મુંદર (સાફ કરેલી) શીશીમાં ભરી લેવું. આ તેલ ઉમદા ખુશબુદાર હોવાથી માથાના વાળોને સુંવાળા, મજબૂત મળવાળા, કાળા, લાંબા, નરમ અને ચકચકિત રાખે છે, તથા મગજ, આંખ અને મન તનને તર રાખે છે.

ત્રાંબાની સફેદ ખાખ કરવાની રીત—

તેપાળા દોઢ પાશેર ફેતરાં રહિત લઈ તેની બરોબર બીલામાં લેવાં તથા તેને ઘૂંટી નાખી પછી બેઠને બેગાં લસોટી નાખવાં. બાદ શુદ્ધ કલકત્તી બે વાટકીઓ (જોઈએ તેટલી મોટી નહાની) બનાવી તે પૈકી એક વાટકીમાં તે વાટી રાખેલી દવામાંથી અરધી દવા પાથરી તેની અંદર મારવાડી ઢખ્યુ તાવીને ગોઠવી ઈ પછી બાકીની દવા પાથરી દેવી, અને તેની ઉપર બીજી વાટકી બંધ બેસતી કરી લેવી. ત્યાર બાદ તેની પર સાત શેર ચીથરાં લપેટી દડો બનાવી સળગાવી દેવો અને સ્વાંગ શીતળ થયે તપાસી લેવો જેથી એક ભસ્મ હાથ લાગશે. (હસ્તક્રિયા અને નિયમો શુદ્ધ સુખધી જાણી લેવા.) આ ભસ્મ પુટિને માટે પહેલે નંબર છે. (અનુપાન જાણવા માટે લખો પી. પી. શર્મા-એરનપુરની છાવણી-આરવાડ.)

શીવર સોલ્યુસન બનાવવાની રીત—

પોટાસ ક્લોરાસ ટ્રામ' ૩, પોટાસ આયોડાઇડ ટ્રામ' ૩, એસીડ હાયડ્રો ક્લોરિક ઓસ ૩ લઈ, તથા પ્રથમની બે દવાઓ બેગી કરી કાચની મોટી બાટલીમાં (રોપર-કાચના બૂચની શી-શીમાં) એસીડ નાખી તેમાં ઉપરની બેક દવાઓ થોડે થોડે નાંખી દેવી; પણ યાદ રાખવું કે તેનો ધૂમાડો બચાવી લેવો. બાટલી, ધૂમાડો નિકળતાં લગી ખુલ્લી રાખી-ધૂમાડો બંધ પડ્યા પછી બચ મારી પાણીઆરામાં (હંડી જ્યાંમાં) દસ દિવસ લગી રાખી મૂકવી. જેથી બાટલીને તળિયે નાની કોકરીઓ-રેતી જમી જશે. તે પછી બાટલીમાંનું પાણી નીતારી કાંકરી-બૂચને બહાર કઢાડી તે જેટલી થાય તેનાથી વીશગણું પાણી નાખી સોલ્યુસન તૈયાર કરવું. સાધારણ તાવ વાળાને દિવસમાં બે વખત (દર વખત ૧૦-૧૦) ટીપાં આપવાં અને ખેગવાળાને દિવસમાં ૩ વખત ૨૦-૨૦ ટીપાં આપવાં, જેથી તાવ ઉતરી જાય છે.

ઉમદા સિંદૂર બનાવવાની રીત—

મરજ પડે તેટલો ઉમદા સફેદો લઈ ખારીક કરી એક કઢાઈમાં નાખી ચૂલ્હાપર ચડાવવો અને તેની નીચે મંદ આંચ કરવી. એટલે કે સફેદો નાખ્યાં કરવો ને હલાવ્યા કરવું જેથી રંગદાર થયેલ જણાય ત્યારે નીચે ઉતારી ઠંડો થવા દઈ ફરી તેજ પ્રમાણે ચૂલ્હે ચડાવી કરવું. એમ ચાર પાંચ વખત કરવાથી સિંદૂરીઆ રંગનો ઉમદા સિંદૂર તૈયાર થશે.

રીતિ ખીજ—

લોઠાની કઢાઈમાં ચોખા સીસાને રાખી અગ્નિ ઉપર ચડાવી ખૂબ હલાવ્યા કરવું, જેથી તેની ભસ્મ થઈ જશે. (એ ભસ્મને બે વખત પીસી નાખી એમાંથી જે મોટી કાંકરીઓ નીકળે તેને અલગ કઢાડી લેવી.) થયેલી ભસ્મને પાણીમાં નાખી સારી પેટે મસળી ધોઈ રાખી મૂકવી. બ્યારે બિલકુલ નીચે જમી જાય ત્યારે પાણી કઢાડી લઈ મૂકવી લેવી. આ પીળા રંગની ભસ્મને પાછી એક વાર કઢાઈની અંદર નાખી તેની પર યુક્તિથી માટીનું ઢાંકણ રાખી સિંદૂરીઓ રંગ થતાં લગી હલાવ્યા કરવી, અને હેઠળ તાપ રાખ્યાજ કરવો, જેથી ઉમદા સિંદૂર બનશે.

દાંતની ચૂડી, બંગડી, આંખળીઆને લીલો રંગ કરવાની રીત—

દાંતની ચીજને પ્રથમ લીંબુના રસમાં બે આત્ની બાર દબેલી હેળદર નાખી તેની અંદર (દાંતની ચીજને) પલાળા-હૂબાડી રાખવી. તે પછી વાટીને પલાળા રાખેલા મોરચુદાની અંદર મતલબ પાર પડતાં સુધી રાખવી, જેથી મનપસંદ સુઆપખી અગર લીલો રંગ તૈયાર થશે.

પોથી બનાવવાની રીત—

એક શેર પાણીની અંદર પીપળાની લાખ છ ટાંક નાખી તેમાં બે તોલા શુદ્ધ તેલીઓ ટંકણ અને છ માસા લોદર મેળવી એક વાસણની અંદર બે પહોર લગી રાખી મૂક્યા બાદ તેમાં સુંદર રૂનાં પેલ પલાળવાં, જેથી પોથી (ચૂડા રંગવાના કામની) તૈયાર થશે.

સુંદર કાળી શાહી તૈયાર કરવાની રીત—

ખોડેલાં માણુદળ ૩ ભાગ અને સુંદ તથા હીરાકસી ૧-૧ ભાગ તેમજ સરકો જા ભાગ લઈ એ બધાને એક કલકવાળા વાસણની અંદર પલાળી દિવસ ૧૫ લગી એકાંતમાં રાખી દિવસમાં ૨-૩ વખત હલાવ્યા કરવાં, જેથી મજેદાર શાહી તૈયાર થશે.

ખાંડથી બનતી પક્કી કાળી શાહીની રીત—

૨૦ તોલા ખાંડ લઈ તેને ૨૦ તોલા પાણીમાં નાખી ઓગાળ્યા બાદ તેમાં ૫ કે ૧૦ ગંધકના તેજબનાં ટીપાં નાખી ચૂલ્હાપર મૂકી ગરમી આપવી, જેથી ખાંડ તેજબથી બળી નતાં કાળા શાહી તૈયાર થશે. આ શાહીના અક્ષરે પાણીથી ખૂંસાઈ નતા નથી.

ધી-કુંવારપાઠાના ગુણ અને ઉપયોગ.

(સંપ્રાદય-પૂર્ણચન્દ્ર-શર્મા, પુરોહિત.)

ધીકુંવાર-ઝંવાર-પાશકુંવારપાઠું-કોરેકડ-એ બધાં કુંવારનાં નામો છે. અને તે બધાં દેશોમાં પેલાં થાય છે. એના રસમાંથી એળિયો બનાવવામાં આવે છે. કુંવારને યુનાની તખીઓ ઉપર અને રક્ત ગુણવાળી બનાવે છે; પણ આર્યવેદો કુંવારને શીત ગુણવાળી બનાવે છે. અને ખડ્ડે ભેતાં બેઠેલું માનવું દેશ પરત્વે ગુણમાં તદ્દાવન હોય એ પણ, સત્ય છે. પિત્તના દોષોને કુંવાર દસ્તાના રસ્તેથી બહાર કાઢી દે છે. સ્વાદમાં કડવી ને મીઠી એમ બે બાલની હોય છે; પણ દવામાં ઘણે ભાગે કડવીજ વધારે ઉપયોગી ગણાય છે. એનામાં પાચન કરવાનો, બળ લાવવાનો, વાજકરણ કરવાનો, ઝેરના વિહાર દૂર કરવાનો, કફને, પિત્તને, તાવને, શ્વાસને, ઉધરસને, બરોળને, કોદને, આમડીના રોગને, ગોળાને, કાળજના વ્યાધિને, લોહી વિહારના રોગને અને રક્તપિત્ત વગેરેને મટાડવાનો. તેનામાં ખાસ ગુણ રહેલ છે. તેમજ એની માત્રા ૪૨ ચણોડી ભાર છે.

કુંવારપાઠાના ગરમની અંદર ચણાના લોટને કુંપી રોટલી બનાવી ધીની અંદર લેણી ખાંડની સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

કુંવારનો તરતનો કહારોસો રસ રેચ લાવવાર છતાં શીતળ છે.

કુંવારના રસને ગરમ કરી લેપ કરવાથી આંખ દુખવા સંબંધી પીડા મટે છે.

કુંવારપાઠાના ગરમ ઉપર હળદરનો બૂકો નાંખી તેને ગરમ કરીને બાંધવાથી નેત્ર પીડા, મારનો દુખાવો અને લાસારા મટી જાય છે.

કુંવારના ગર્ભની ઉપર આંખાદળદર નાંખી ધુંટી લેપ કરવાથી સોજો, અને ગાંઠો મટી જાય છે.

કુંવારના ગર્ભ ઉપર ખડીયાખારને બભરાવી ખાવાથી બરોળ મટી જાય છે.

કુંવારના ગર્ભને પકવ કરી ગુમકા ઉપર બાંધવાથી ગુમકું તરત કાઢીને કુટી જાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ ૭ માસ (૪૨ ચણોડીભાર), ધી ૭ માસ, પીળી હરેડું ચૂર્ણ ૩ માસ અને સિંધાવણ ૩ માસ એ બધાં એકજથ્થા કરીને ખાવાથી ગોળા અકવાની પીડાને દૂર કરે છે.

કુંવારના ગર્ભની ઉપર ખાખરાનો ખાર બભરાવીને ખાવાથી સ્ત્રીને અટકાવ સાધી રીતે આવ્યા કરે છે.

કુંવાર પાઠાનો ગર્ભ દાઝેલા ભાગપર ચોપડવામાં આવે તો દાઝેલી જગાએ દુઝેલા ઉપડતાજ નથી તેમ બળતરા પણ થતી નથી.

કુંવાર પાઠાની જોડને ઉમળા ગંળા લઈ તેમાં થોડી શેકેલી દોઝ નાંખી પીવાથી પેટપીડા ઘુરત મટે છે.

કુંવારના મૂળનું ચૂર્ણ અથવા ઘસારો ૬૪ માસ (૭ રાતનો ૧ માસો થાય છે), કોરેવ-રણા પાણીમાં આપવાથી લેકડી ચતાં કાઢતું શોગણુ થાય છે અને વિપબળવર મટે છે.

કુંવારના રસમાં હળદર નાંખી પીવાથી પચરી, બરોળ અને અંપચો મટે છે.

કુંવારનું મૂળ ગોખૂતમાં ઘસી દિવસમાં બે ત્રણવાર ચોપડવાથી અખંભમાંની જીવાત મટી જાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ કાન ઉપર રાખવાથી અને બીજો ગર્ભનો રસ વસ્ત્રગ્રાણ કરી કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં બેદર થતી બળતરા મટી જાય છે.

કુંવારના મૂળના રસમાં ઘી નાંખી નાસ આપવાથી કમળો કમળો મટી જાય છે.

કુંવારને રોષી રસ કઢાડી તેમાં અરડસાનો રસ, મધ, પીપર અને લવિંગ મેળવી પાવાથી ઉધરસ-ખાંસી મટી જાય છે.

કુંવારના મૂળને ઘસી તેમાં હળદર મેળવી લેપ કરવાથી સ્તનનો રોગ મટી જાય છે.

કુંવારમાં હળદર ઘાલી બરસાડમાં રોષી બાંધવાથી વાધ-કરડયાનું ઝેર મટે છે.

કુંવાર પાદાના ગર્ભ ઉપર કપૂરની ભૂખી બજરાની પડખાંતરે આંખ ઉપર બાંધવાથી આંખો દૂખતી મટે છે.

કુંવાર પાદાને ચીરી પાણીમાં ઘોઈ રસ કઢાડી તેમાં કુલાવેલી દટકડી અને વાલબર અરીણ મેળવી પાણીને ગાળી આંખો ઉપર ડોળાની ઝોમેર ચોપણું જેથી આંખો દૂખતી મટી જાય છે.

કુંવારનો રસ ચાર માસાથી માંડી તોલા લગી લઇ તેમાં છરાની ભૂખી ચાર રતિબાર અને મરીની ભૂખી ૨ રતિબાર મેળવી પી જવાથી તળગરમી, પરમો, હાડજવર અને રસાયન વિકાર તથા પેશાબની કડક મટી જાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ પાણીમાં પલાળી ઘોઈ કપડાપર વાવડાવી પછી પાક કરવાની રીતિ પ્રમાણે તેનો પાક કરી ખાવાથી અગ્નિપિત્ત, તળગરમી અને પેશાબમાંની કડકારાં મટી જાય છે અને ઘાણો પુષ્ટ થાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ શેર ૧૦, ગોળ તોલા ૮૦૦, મધ તોલા ૪૦૦ તથા ત્રિકટુ, તજ, તમાલ-પત્ર, ચવક, એલચી, કચૂરો, ચિત્રો, નાગકેયર, છીણીનાં મૂળ, બોડી અજમો, છૂંદ, દેવદાર, બોરની છાલ, આંરમધ, રાસ્ના, વરધારો અને દ્રિગ્જ એ સઘળાં ૮-૮ તોલાનાર લઇ ચૂર્ણ કરી કુમારના રમ્ભમાં મેળવી ધીના રીઘ વાસણમાં ભરી દિન ૨૧ ભોંયમાં (ખદારાવાળી જગ્યામાં) દાટી રાખી આસવ નૈયાર કરવો. એમાંથી તોલા ૨૫ ભાર પીવામાં આવે તો ગોળો, પેટપીડા, ચૂક, ઉદાવર્ત, કોથેરા, ગૃધ્રરાી વાયુ, ઉધરમ, શ્વાસ, પાંડુ, ઉર્ધ્વશ્વાસ અને વાયુના વિકારો વગેરે નાશ થાય છે; આ કુમાર્યાસવ કહેવાય છે.

કુંવારગર્ભ અને હીમજ ખાવાથી ગાજરનું અજીર્ણ મટે છે.

કુંવારનો ગર્ભ આંખાહળદર અને સાજ સાચે ખાવાથી બરોડ તથા કાળજનો ચેતો વધારો મટી જાય છે.

દહીં ખાવાના વિશેષ શોખથી થતા લાભ ?

(લખનાર-શ્રીવૈદ્ય આર્યબાસા શિવનિવાસિકા.)

પ્રિય જ્ઞાતા અને ભગિનિઓ ! ગયા અંકમાં દહીં ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખવાથી થતા લાભ એ મયાળા નીચે તેર ગુણ સહિત આશ્ચર્યભર્યાં સિદ્ધાંત બતાવ્યા હતા. તે વાંચીને આપ જરૂર અચ્ચે પામી ખુલાસો મેળવવાની રાહ જોયા કરતા હશેજા; કેમકે ઘણાક ગૃહસ્થો તરફથી તેવાં પત્રો ધન્વન્તરી આફિસમાં આવેલ છે જેથી જલ્દી તે અધીરાણને અને અન્યખીને શાંતિ આપવા

તે તેર પ્રજોના ખુલાસા અપ રજુ કરીશ. માટે તે ખુલાસા વાંચ્યા પછી હહો ખાવાનો શોખ વધારવો કે ઘટાડવો એનો ફરજી આપનીજ મુનાસબી ઉપર સોંપું છે.

સંસારમાના પદાર્થ માત્રમાં શુણ્ણ અને અવશુણ્ણ બેજી સમાવવાજ હોય છે. પછી કોઈ પદાર્થમાં શુણ્ણ એછા અને અવશુણ્ણ વધારે અથવા તો કોઈમાં શુણ્ણ થોડા અને અવશુણ્ણ વધારે હોય; એ સવાલનો નિર્ણય કરવો એ સમઝદારની ફરજ છે. જેની અંદર શુણ્ણ વિશેષ હોય તેનો અંગીકાર અને જેમાં અવશુણ્ણ વિશેષ હોય તેનો ત્યાગ કરવોજ લાભદાયક છે.

ખાંસ પાડેકા! જગતની અંદર નિર્દોષ એક શ્રી પ્રગુજ છે. માટે આજીના દોષ ભર્યા પદાર્થોના વિગતની તોંધ વાંચી કંઠાણે લાવવાની જરૂર નથી. માત્ર જેને જે વસ્તુ, વાયુ, પિત્ત, કફ એઓની પ્રકૃતિના અંગે ઘણીજ રચિ કરનાર યા કાપદા કરનાર હોય, અગર પોતે તેમજ માની લીધેજ હોય તો તેઓના માટે મારી આ હિલચાલ નથી. ફક્ત જેઓની પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ જે વસ્તુ હોય અગર તેનો હલ ઉપરાંત શોખ રાખવામાં આવતો હોય તો તે વસ્તુ તેને બેચક નુકશાનજ કરે છે. એમ હું કાવો ધરાવી આ ખુલાસાને પ્રકાશમાં લાવું છું. માટે તેવા બાધ ભગિનિયોને આ લેખ ખાસ ધ્યાન દઈ વાંચવા મારી ભલામણ છે!

હહોમાં શુણ્ણ કરતાં અવશુણ્ણ વધારે માણુમ પડે છે એટલે કે, હહો વીર્યને વધારનાર, બળને મદદ કરનાર, વાયુને મટાડનાર, અગ્નિને પ્રદિષ્ટ કરનાર અને રચિને રસોજ રાખનાર છે. તેની સાથે કફ, મેદ, સોળ, લોહીવિકાર, પિત્ત અને કળ્મશાત એઓ આદિ રોગોને વધારી આયુને નષ્ટ કરનાર પણ છે. મનસખ કે એના શુણ્ણ કરતાં અવશુણ્ણ એકદમ સપડાવી પાડી મનુષ્યને મુંઝવી દે છે એથી જ કહેવું પડ્યું છે કે:-

૧. જે માણુસ હહો ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખે છે તેના ધરમાં ચોર ચોરી કરવા આવી શકતો નથી; કેમકે કફ વધી પડતાં ઉધરસને લીધે ખૂ ખૂ કરતો તે જગતો રહે છે જેથી જગતો રહેનારનાં ધરમાં ચોર શી રીતે પેશી શકે? (ઉધરસને વધારનાર હહો છે.)

૨. જે માણુસ હહોનો વિશેષ શોખીન બને તેને ક્વત્ કરાડતું નથી; કેમકે ઉધરસની મુંઝવણથી દમ ચડવાને લીધે તથા અચકત થઈ જવાને લીધે હાથમાં લાકડી રાખ્યા વિના તેનાથી સાલીજ શકાતું નથી, તો પછી લાકડી હાથમાં રાખનારને ક્વત્ કેવી રીતે કરડી શકે?

૩. માણુસ હહો ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખે તેને પરદેશ જવું પડતું નથી; કેમકે તે માણુસ તન્દુરસ્ત રહેતોજ નથી તો પછી તે પરદેશ ક્યાંથીજ જઈ શકે?

૪. જે માણુસ હહોનો વિશેષ પ્રેમી બને તેને ઘડપણુ આવડતુંજ નથી; કેમકે તે રોગોનો ભોગ થઈ જવાને લીધે ન્હાનપણુમાંજ મરી જાય છે તો પછી ઘડપણુ આવેજ ક્યાંથી?

૫. જે માણુસ હહો વિશેષ ખાંચ તેને ધોળાં પળાયાં, મોતિયો, દાંત પડવા, પૈસા કમાવાની પંચાત, ખીચે વગેરે ડીઝી મેળવવાની માથાકૂટ અને કાન ઉપર વાળ ઉગવાની તક પ્રાપ્ત થાયજ નહીં; કેમકે ન્હાની ઉમરમાંજ તે આ દુનિયાને છોડી પેલી દુનિયામાં નિવાસ કરી રહે છે!

૬. જે માણુસ હહો ખાવાનો ઘણાંજ ઉમંગી રહે તેને સાંધ, વાંછી દોર વગેરેનો બચ, તથા પાણીમાં ઉતરવાની મુશ્કેલી નડવાની પંચાત રહેતીજ નથી; કેમકે સહાં લાકડી રાખનારને એવી મુશ્કેલીઓં કશું કરી શકતી નથી.

૭. જે માણુસ વિશેષ હહોનો રાગી બને તેને અયોદ્ય પ્રેસપતિ હરગોવિંદાસ હરજીવનદાસનો પ્રગટ કરેલા કુંદન, અને કુસુમ નામના રસિક નૌવેદના ભાગો વાંચવા, તથા કોઈ વૈદની શક્તિ

વર્ધક દવા કે મી. લાલછા આવછના પાકો ખાવાની પથ્થુ જરૂર પડતી નથી; કેમકે તે મરણનેજ વાપરો આપી વખત ચુમ્બરતો હોવાથી તે બધાં ઉપયોગ વગરનાં હોય છે.

કહો મારા આર્થતત્ત્વને અને અન્ય જ્ઞાતા ભગિનીઓ! હવે દહીં ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખવાના આથી પથ્થુ લાભ સાંભળવા બજુવાની ઇચ્છા છે? હોય તો વિષયને આગળ લખાવું નહીં તો આટલેથીજ પતાવું. જે કે આ લેખના મથાળામાં દહીં કોણે ખાવું. તે વિષે ઇસારો કર્યો છે; તો પથ્થુ અહીં વિશેષતાથી ફરીને કહીશ કે દહીં ખાવાની વિશેષ ઇચ્છા રહેતી હોય તો ચરદ, ગ્રીષ્મ અને વસંત એ ત્રણમાં જેની પ્રકૃતિને દહીં અનુકૂળ હોય તેમણેજ ખાવું, અને તે પથ્થુ મીઠા સાથે, ખાંડ સાથે, પાણી સાથે મેળવીનેજ ખાવું. રાત્રિના વખતે કદી પથ્થુ (આપંચી પ્રયોગની જરૂર વિના) દહીં ખાવું નહીં. તેમજ તાવ, રક્તપિત્ત, ખાંસી, શ્વાસ, રતવા, પાંડુ, કમળો, સોજો, ક્ષય, વાધ, સળેખમ, છોડ પડવાના દર્દી અને કોડ, આમડીના રોગવાળા, એટલાએ તો ખાસ કરીને દહીં ખાવાનો શોખ રાખવોજ નહીં, નહીં તો ઉપર બતાવેલા લાભો હાજરી આપશે કે આ દુનિયાં છોડી પેહી દુનિયાનો રસ્તો ચાપશે; ખસ હાલ એજ, આછીનું હવે જ્યારે આનંદની લહેરી ઉદશે ત્યારે—

આશિર્મંદના ઉપાય.

(લેખક તંત્રી.)

૧. પેટાળનાં બીજ ખાવાથી આશિર્મંદતા મટે છે.
૨. પીપર, ચવક, ચિત્રક, શુક, પીપળામૂળ એનું સમભાગ ચૂર્ણ લેવું તેને “પાંચકોલતું ચૂર્ણ” કહે છે. તે રસિ ઉત્પન્ન કરે છે. દીપન પાચન છે આક્રોશ, પ્લીહ, શુલ્મ તથા કંઠરોગનો નારા કરે છે. શાળ તથા શ્વેદમ તથા ઉદરના દરદને મટાડે છે.
૩. હરદાં, મેઝાં, આમળાં અને પીપર એનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉપરસ, શ્વાસ અને જ્વર દૂર થાય છે. તથા અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.
૪. મરી, ચિત્રકમૂળ અને સંચળનું ચૂર્ણ ખાસ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ બરોળ મંદાગ્નિ અને અર્શ મટે છે.
૫. લવંગ, શુદ્ધ કપૂર, એલાયચી, તજ, નાગકેસર, બયણ, વાળો, સુંક, શાહજીર, વંશલોચન અગર જટામાંથી, લીલું કમળ, શ્વેતચંદન, તગર તથા કોલ્મ (ચીનીકઆલા) એ સર્વ સમભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આનું નામ “લવંગાદિ ચૂર્ણ” છે. તે સ્ત્રેવન કરવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ત્રિદોષ મટે છે, હૃદયરોગ, કંઠરોગ, કાચ, હેઝી, પીનસ, ક્ષય, તમકશ્વાસ, અતિસાર, ઉશ્કણ, પ્રમેહ, અગ્નિ અને સંઘટણી મટે છે.
૬. આદાનો રસ કઢાડી દરવા દધ નીચે જમીશે. ચૂના જેવો પદાર્થ કઢાડી નાખી તેમાં રસ નેટલું પાણી નાખી પછી તેમાં રસના રોચા ભાગમી સાકર મેળવી તે રસને મંદાગ્નિ ઉપર પકવવો—પાણી બગી ગએથી ઉનારવો. ઉનારતી વખતે તેમાં થોડું વાંસકપૂર અને એલાયચી મેળવવી. આ પાક થોડા દિવસ રહેવા દધ ચક્તિ પ્રમાણે લેવાથી આશિર્મંદ, અર્શ, શ્વાસ અને ઉશ્કણ મટે છે.
૭. આદાને છોડી તેના કટકા કરવા. આદાના વજનથી આદામા ભાગનો ભંગડીખાર લેવો અને આદાના વજનથી આદામણું પાણી લઈ આદાને તેમાં ધીમા તાપથી બાફવાથી મુદ્ધ મળે છે.

પ્રાણતાં પાણી ઉભરાઈ જવા દેવું નહીં. વધારે પાણી નાંખવું પડે તો ખાર નાખી પાણીને ઉતું કરી રેડવું. આ પદાવેલા આદાને મુરખ્ખો કરવાની રીત પ્રમાણે સાકરની ચાસણી કરી તેમાં નાંખવો. આ મુરખ્ખો અગ્નિમંદ, ખાસ, કાસ અને અરચીને મટાડે છે. આજ કૃતિથી અંદનનાં લાકડાંનો, શેરડીનો, અને ગદામ વગેરે નાં શીજનારા પદાર્થનો મુરખ્ખો થઈ શકે છે.

૮ લિંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી સુંકને પલાળી રાખવી તે બે દિવસ પલાળ્યા પછી સુકવવી. ફરી એજ માફક રસમાં પલાળી રાખી સુકવવી—આ પ્રમાણે સાતપુટ આપવાથી ખારી સુંક થાય છે. આ સુંક દીપક—પાચક—અરચી—પિત્તશામક સારી થાય છે.

૯ પીપર, સિંધવ, વાવડીંગ, ચિત્રક, મરી, હરડેદળ, મીઠું, અજમે, જવખાર, સુંક, હાંગ, આમલસારો ગંધક, અને મનસીસ એની ગોળા બોર જેવડી ખાવાથી ઘણીક ક્ષુધા લાગે છે. એક ખાસ સુધી સેવન કરવાથી ટકાદર (બીમસેન) જેવો જડરાગિન થાય છે.

૧૦ ચૂરણ—હજમાયતનું તથા ચુંક આવતી હોય તે ઉપર પણ ખાવાનું છે. સુંક તોલા ૧૦, સંચળ તોલા ૩, લવંગ તો. ૫, સુરોખાર તો. ૨, સુખડનો વેર, તો. ૨, પોપનસનો ગર તો. ૧૫, કોસાનનાં ફૂલ તોલો ૧, મરી તોલો ૪, અજમે તો. ૨, જવખાર તો. ૩, જાયફળ તો. ૩, શુકાખનાં ફૂલ તો. ૩, એલચી તો. ૫, નાગરવેલના પાનનો રસ તો. ૫, કસ્તૂરી તોલો. ૧, પીપર તો. ૨, શાહજીં તો. ૩, આદાનો રસ તો. ૪ અગર તો. ૨, અજમાનાં ફૂલ તો. ૧, પાનની વટ તો. ૪, ટંકણુખાર તો. ૨, નજ તો. ૪, જવચી તો. ૧, નાગકેસર તો. ૧૧, કેસર તો. ૧, અને પીપળા મૂળ તો. ૨. એટલી જથ્થોસોને વાટી ધુટી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ઉપર બતાવેલા રસમાં સુકાયેલાં સુધી ખસ કરવો, પછી શીશીમાં ભરી મજબૂત ગૂચ મારવો. વજન માસા બે સુધી પાનમાં કિંવા મધમાં આપવું.

૧૧ લસણ તો. ૨, સુંક તો. ૪, સંચળ તો. ૧, પીપર તો. ૧, સોનામુખી તો. ૪, સિંધવખાર તો. ૧, હાંગ ચણા જેટલી, જીં તો. ૨, કાળાં મરી તો. ૨, ઉપરની ગીળે ખાંડી વજ્રગાળ કરવી, હાંગ કુલાતીને નાખવી. લિંબુનો રસ બેઠએ તેટલો નાખી ઉપરના ચૂર્ણને ધુટવું. ગોળા વડબોર જેવડી કરવી. તેનાથી દીપન પાચન સાફ થાય છે.

૧૨ શાહજીં તો. ૨, જીં તો. ૪, પીપર તો. ૨, સોનામુખીનાં પાન તો. ૪, કાણુ શેર ૧૧, સિંધવખાર તો. ૨, ખીડલવણ તો. ૨, સુંક તો. ૮, કાચ લવણ તો. ૨, રતાવરા તો. ૪, સંચળ તો. ૨, અકલકરો તો. ૪, વડાગજ મીઠું તો. ૨, પીપળા મૂળ તો. ૪, તજ તો. ૪, સફેદ મરી તો. ૪, અજમે તો. ૫, હરડેદળ તો. ૪ અને એલાચચી તો. ૪—સર્વેને ખારીક ખાંડી વજ્રગાળ કરી તેને સરગવાની છાલના રસનો એક પટ આપવો. અને ખંસ કરવું. પછી સુકાયેથી બીજા આદાના રસનો આપવો ને ધુટવું. તે સુકાયેથી, લિંબુ રસનો આપી ધુટવું અને ગોળા વડબોર જેવડી વાળવી. ગોળા એક કિંવા બે ખાવાથી હજમીયત થાય, રોજ એક દસ્ત થાય ને નખાઈને કાપકો કરે છે.

૧૩. તજનો કુલફો તો. ૨, એખરો તો. ૨, મસ્તકી તો. ૧૧, એલાચચી તો. ૩, દાવતે-શાલીલું મગઝ તો. ૨૧, આમર મુરખી તો. ૨, અપરી તો. ૨, સીંગાડાં તો. ૩, કાળા મુસળા તો. ૨ કસ્તૂરજો શુદ્ધ તો. ૨, ગાવળનો શુદ્ધ તો. ૨, વાંસ કપુર તો. ૧, સાલમ તો. ૨, ચિન-કપાલ તો. ૨, ચીચુડાનો મગઝ તો. ૩, કતીરો શુદ્ધ તો. ૨, અને મોચરસ તો. ૩ એટલી જથ્થોસોને વાટી વજ્રગાળ ચૂરણ કરી બેઠતી સાકર એજરી, તેની કાચી પાણી સાથે લેવી.

૧૪. આરેક શેર ૦ા, સુંક ૩ ૧) બાર, શોધિલો વજનામ ૩. ૦ા બાર, તજ, ૩ ૨ા. બાર સીધવખાર ૩ ૨) બાર, લીંડીપીપર ૩ ૨ા બાર, જાવન્ત્રી ૩ ૨ા બાર, મરી ૩ ૨ા બાર, પીપલી મૂળના ગઠિયા ૩ ૨ા બાર, સંયજ ૩ ૦ા બાર, એ રીતે જથ્થા લેવી. આરેકમાંથી ખીજ કાઢી નાંખી સાફ કરી લીંધુ રસમાં બે દિવસ પકાળવી. ઉપરની ચીજોનું વજ્જગાળ ચૂર્ણ કરી, આરેકમાં મેળવી ખૂબ ધુંટવું. તેની ચણી બોર જેવડી ગોલી કરવી. આ ચૂર્ણ થોડા દિવસ લીધું પણ રહેી શકે છે. પણ પાચન કરવાની શક્તિ ગોળામાં કમી થાય છે.

૧૫. અકલકરો ૩ ૫ બાર; મરી ૩ ૧ા બાર, પીપલી મૂળ ૩ ૧ા, સંયજ ૩ ૧ા બાર, સુંક ૩ ૧ા બાર, લીંડી પીપર ૩ ૧ા બાર. સીધવ ૩ ૧ા બાર. ઉપરની ચીજોનું વજ્જગાળ ચૂર્ણ કરી લીંધુના રસમાં ગોલીઓ ચણી બોર જેવડી કરવી.

૧૬. શેકેલી હાંગ, સુંક, મરી, લીંડીપીપર, જીરું, શાહજીરું, અજમો, સીધવ સર્વ વસ્તુ સમ ભાગ લેવી. તેને બારીક ખાંડી વજ્જગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે માત્રા અરધા રૂપૈયા બાર સુધી પાણી સાથે લેવાય છે અથવા જમતી વખતે ધી ભાતમાં પ્રથમ લેધ ઉપર જમવું. આ ચૂર્ણની ગોળાઓ લીંધુ રસમાં પણ થાય છે. પાચનક્રિયા માટે અને ગ્રાહ થતા હોય તો તેનો સારો ઉપયોગ થાય છે.

મહારો જન્મ શા સારું ?

(લેખક:—યોગનિષ્ઠ મુનિરાજ શ્રી બુદ્ધિસાગરજી)

કન્વાલિ.

- જગતમાં જન્મ શા માટે, યથો શા પુણ્યથી મહારો;
વિચારે સત્ત પરબાધું, ધણું છે કાર્ય કરવાનું. ॥ ૧ ॥
- નથી નવરા જરા રહેતું, જગત સેવા બજાવતી;
કરીને આત્મનું ચાનજ, બધાની દ્રષ્ટિ ખુલવતી. ॥ ૨ ॥
- ગ્રહું જે જે બધામાંથી, બધાને આપવું પાછું;
સકલને આત્મવત્ લેખી, યથાશક્તિ બહું કર્યું. ॥ ૩ ॥
- કર્મો નિશ્ચય જિગરથીએ, છુપાવ્યો નહોતું રહે છતો;
કદો હિમત તણ્યું નહોતું, રહીશું સજ્જનો સાથે. ॥ ૪ ॥
- અપવિગોની મલીનતાને, હરીશું આવ દ્રષ્ટિથી;
કરુણા હૃદયર ધર્યું, ખરી યદ્દા પ્રતિપાથી. ॥ ૫ ॥
- બલે નિન્દો બલે વરો, મલિનતા પુનઃ ના બાગી;
અમારું કાર્ય કરવાને, અમારો જન્મ નિધાર્યો. ॥ ૬ ॥
- ગમે તેવા પ્રસંગોમાં, દયાની દ્રષ્ટિ રાંખીને;
લક્ષ્યું ભાગ દુઃખોમાં, મનાવાનું ગણું સ્વપ્ન. ॥ ૭ ॥
- ધણું વાંચ્યું વિચાર્યું બહુ, જીવેને આત્મવત્ ગણુવા;
ધરી અધ્યાત્મમાં નિદ્રા; બુદ્ધયન્ત્રિ સાધ્ય યોનાનું. ॥ ૮ ॥

સન્નન મહાશયો ! યોગનિષ્ઠ મુનિમહારાજ શ્રીસુદ્ધિસાગરજીના ઉપરના અનુભવી અને બોધ-
યુક્ત કાવ્યનો શબ્દશબ્દ વિચાર કરવા અને મનન કરવા ચોક્કસ છે. દરેક સન્નનને વિચાર કરવાનો
છે કે મહારો જન્મ શા માટે છે? પરમકૃપાળુ જગદીશ્વરે આપણને જન્મ આપ્યો છે તે આખા
જન્મ સુધી અથાગ પરિશ્રમ કરીને હજારે રૂપેયાની પુંજ ભેગી કરી ખાવાપીવાને મોંજ મારવાને
માટે નથી; પરંતુ દુનિયામાં આવી આપણાં સગાં સહોદર, દાતીબંધુ અને દેશબંધુઓને અને પ્રાણી
માત્રને આત્મવત્ સમજી યથાશક્તિ પોતાથી બને તેટલો તેમના દુઃખોમાં ભાગ લેવા માટેજ
આપણો જન્મ નિર્માણ થયો છે. આવી ભાવના ન્યારે મનુષ્ય જાતના હૃદયમાં દ્રઢ થતી જશે
ત્યારે આ મૃત્યુલોકના સુખ આગળ સ્વર્ગનું સુખ કયા લેખામાં રહેશે નહીં અને દુનિયામાં કલેશ
દુઃખ અને સંતાપને રહેવાને સ્થળ મળશે નહીં.

અમારો આશ્રમ.

(વસંતતિલકાવૃત્ત.)

જ્યાં ના રતી અમલ છે રતિકાંત કેરો,
દાંતિ તણી શિતળ જ્યાં વળી વાય લેરે;
કેવલ્ય ચંદ્રશરના ચમકે કિનારા,

તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૧ ॥

જ્યાંના કદી ભયજ કોધ જુગંગનો છે,
સ્વાનંદ સુખના ભયભંગનો છે;

આનંદ જ્યાં અતી મુનિ પશુ માનનારા,

તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૨ ॥

જ્યાં લોભનો લપ થતો પરિવાર ખૂરો,

ભાગી પ્રતાપ અતિભરમ થતો અસરો;

જ્યાં રાજ્યહંસ સુખવંત સદા થનારા

તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૩ ॥

જ્યાં મોહકેતુ અસુરે પશુ માન મૂકી,

ભાગી ફરે ભટકતો ચતુરાઈ ચૂકી;

શત્રુ ખીજ સખળ તે બનતા ખીચારા,

તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૪ ॥

જે સ્થાનથી મદ તણા મદ શૂપ નાસે,

દેખી દશા દળ તણી તન મધ્ય ત્રાસે;

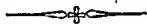
વેગે વહે વળિ જહાં નિર ગંગે ન્યારાં,

તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૫ ॥

જ્યાંથી ધ્વની પ્રણવના ધટ ધટ ગાજે,

નાદોવળી નિગમતા અતિ બ્યોમ વાજે;

શાંતિ તણા શિતળ સુંદર કુંજ ક્યારા,
 તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે, અમારા. ॥ ૬. ॥
 માન્યા અમે અમળ આશ્રમ એજ સાચા,
 એ વિષુ. અન્ય ચતુરાશ્રમ સર્વ કાચા;
 દર્શી થતા દીન જોતો પણ અસ્ત-ધારા,
 તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૭. ॥
 ન્યાં ના કદી ગગનમાં રવી અસ્ત થાતો;
 વાયુવળી શિતળ ન્યાં હરનીશ વા'તો;
 ન્યાંથી ખખ્યા ખલકના ક્ષય સંધિ ખારા,
 તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૮ ॥
 જે સ્થાન વેદ મુખથી જીવંત થાતાં,
 જેના શુભોંવણિ ઘણા સુરદંડ ગાતા;
 મધ્યે શ્રી કૃષ્ણ મધુરી મુખ મોરલી વા'તા,
 તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૯ ॥
 વૈશ્ય પત્રિકા.



વાચિક પાપ.

(લેખક તંત્રી.)

આપણા શાસ્ત્રમાં ચાર જાતનાં પાપ કાયિક, વાચિક, માનસિક, અને સાંસર્ગિક એ રીતે માનેલાં છે. એમ છતાં ચાલુ જમાનામાં મુધારાને શિખરે પહોંચેલા કેટલાક રોડ ડાહ્યા માણસો એવી દલીલ કરે છે કે કલિયુગમાં દુક્ત-કાયિક અને સાંસર્ગિક એ બે પાપ લાગે છે. વાચિક અને માનસિક પાપ લાગતું નથી. તો તેમનું કહેવું કેટલે દરજ્જે સત્ય છે તેનો વિચાર કરવો જરૂરનો છે.

આપણે પહેલાં વાચિક પાપ માટે વિચાર કરીશું. વાણી એ સાક્ષાત્ સરસ્વતિ છે. વાણી વડે ધારેલું પરિણામ લાવી શકાય છે. સૃષ્ટિના આરંભમાં ક્ષીરસાગર નિવાસી ભગવાને “एकोहंबुस्वाम” એ પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરવાથી પોતામાંથી વધારે રૂપ પ્રકટ થયાં હતાં. આપણા વેદના અને ખીજા મંત્રો કથનામાં પણ ન આવી શકે તેટલું સામર્થ્ય ધરાવે છે. મારણ-મોહન-સ્તંભન-ઉચ્ચાટન અને ખીજાં મંત્રજાળથી યુદ્ધમાં નારાણાસ્ત્ર-વાય્વાસ્ત્ર-અન્યાસ્ત્ર-સંપાસ્ત્ર-ગરુડાસ્ત્ર વગેરે ખાણેથી મહાન યુદ્ધ ચલાવ્યાં હતાં. પરંતુ તે વાત હાલના મુધારામાં અસંભવિત મનાવા લાગી છે. તેનું કારણ એજ કે તે તે વિદ્યાથી આપણે અજ્ઞાન છીએ. સાંપ્રતકાળમાં મંત્રનો કેટલોક ભાગ નીચવર્ગના લોકોમાં ટપી રહ્યો છે; પરંતુ તે મહિનમંત્રોનો છે. એ મહિનમંત્રના બળથી રાત્રિની વખતે સાધન કરવાથી મરણ પામેલાં મદદાં ઉભાં થાય છે. અને પછી સાધન કરનારની આગાનુસાર તે કાર્ય કરે છે. આ વાન પ્રચલિત છે. સ્પિરિટ્યુએલીઝમ વિદ્યાના અધિ જેણે વાંચ્યા હશે અથવા સ્પિરીટ મરક્કલમાં જેણે ભાગ લીધો હશે તે માણસો આ વિદ્યા ખોટી છે એમ કદી પણ કદી શકશે નહીં. આપણા ચંડીપાઠમાં, આદિત્ય સ્તવમાં, બટુક ભૈરવસ્તોત્રમાં, અને ખીજાં ઘણાં પ્રસ્તોત્રોમાં અનેક અતુલ્યો લખેલાં છે. અને યથાવિધિ એકાગ્રચિત્તથી તેનું આરાધન કરનારને અચિંત્ય ફળની પ્રાપ્તિ પણ થાય

છે. આપણો બોલેલો એક પણ શબ્દ નકામો જતો નથી. એ વાત પાયાસ શોધકો પણ કમ્યુલ કરે છે. સેમ્યુઅલ સ્માઈલ્સ એલ. એલ. ડી. પોતાના સેલ્ફ હેલ્પ નામના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે “માણસ જે કામ કરે કે બોલ બોલે-તે કદી મિથ્યા જતો નથી. તે કામ અથવા બોલ-માંથી અનુક્રમે પરિણામો છુટતાં આત્મા જાય છે. તપાસ કરતાં પણ તેનો છોડા હાથ લાગતો નથી. એ વિચાર કેવો ગંભીર અને ભય ભરેલો છે, ગમે તે કામ કરો અને ગમે તે બોલ કહો; પણ તે કેટલેક દરજ્જે આપણી જીવંતીને પોતાનો રંગ આપે છે; એટલુંજ નહીં પણ આપણી આજીવ્યાજીવની માણસોને બેમાણુંપણે તેની અસર થાય છે. એક રૂઠું કૃત્ય કે રૂઠું બોલ અખંડ હયાતી બોગવે છે. તેનાં ફળ ઉતરતાં સુધી આપણે કદાચ જીવીએ નહીં તોય શું થયું; પણ કુકર્મ અને કુવેણુ પણ તેનીજ રીતે અમર પદ્ધિ બોગવે છે. તેથી કોઈ પણ માણસે પોતાના મનથી કદી પણ એમ ધારવું નહીં કે હું આ બધામાં એવો અત્ય ધ્રુવ છું કે, મારી કરણીની સારી કે ખાડી અસર કોઈના ઉપર થશે નહીં. માણસનો આત્મા અમર છે. મુઆ પછી પણ તે જાણે આપણી સાથેજ રહે છે અને ફરે છે હરે છે. રીચર્ડ કોબ્બડન મરણ પામ્યો ત્યારે આમની સભામાં મી. ડી.ટ્રાયલીએ કહ્યું કે આપણી સભામાંના જે નરો સ્વર્ગવાસી થયા છે તેઓ પણ હજી સમાના સમાસદજ્જ ગણાય. રોજ રોજ તેઓ સભામાં હાજરજ રહેતા જાય એ પંક્તિમાં રીચર્ડ કોબ્બડન છે. એ મહાત્માઓ વિદેહી થયા છતાં ચૈતન્યરૂપે અત્રે અખંડ રહેલા છે. પ્રગણાના લોકો મનના તરંગની લહેરમાં ઘસ-ઘાઘને આ સભાને માટે ગમે તેની ચુટણી કરીને મોકલેો પણ આ વિરલ પુરૂષો તરંગોથી વિરક્ત થઈને આ સ્થળમાં સદા અમર પદ્ધિ બોગવે છે. તેમનાં રૂડાં કૃત્યને કાળનો વિનાશકારી ધસારો લાગતો નથી.” કેવો સુંદર અને સત્ય વિચાર!

“શબ્દ અને દાખલા હંમેશ તરણુ પુરૂષો પ્રત્યે પાછા ફરે છે અને તેમનાપર સારી અથવા નહારી અસર કરે છે. કેમકે કોઈ પણ પદાર્થે એક શબ્દ કે એક દાખલો પણ કદી વિસ્મૃત થતો નથી કે, તેનો નાશ થતો નથી. આપણે કાંઈ પણ અષકાર કરીએ કે તેની પાછળ તેની શિક્ષા આવ્યા વિના રહેતી નથી. જ્યારે આપણે નિત્ય ન્યાયનો ધારો તોડીએ છીએ ત્યારે તેનો આખી દુનિયામાં પ્રતિધ્વનિ થાય છે. શબ્દ અને કૃત્ય નહીંવ ચીજ ગણી શકાય; પણ તેઓ અદ્વકાળ, સ્થાયી નથી પણ નિત્ય સ્થાયી છે. કોઈપણ નકામો કે નહારો શબ્દ કદી નાશ પામતો નથી. ભવિષ્યમાં આપણા મુઆ પછી ધણે વર્ષે આજથી વીશે વર્ષે કે સોએ વર્ષે તે આપણા વિરુદ્ધ આવી શકે.” મહાત્મા ઈસુ ખ્રિસ્ત કહે છે કે “જે નકામું વચન મનુષ્ય ઉચરશે તેનો, તેને કયામતને દિવસે જવાબ આપવો પડશે. કેમકે તારા વચનથી તું ન્યાયી છે એમ સિદ્ધ થશે. તેમજ તારા વચનથીજ તું શિક્ષા પાત્ર છે. એમ સિદ્ધ થશે.”

ઔપધિ નામમાંળા

સ્વર્ગસ્થ રાજકવિ હર્ષદરાય સુ. સુન્દરી.

(અનુસંધાન ગાંધીના પૃષ્ઠ ૧૨ થી શરૂ.)

અતિસાર કૃમિ દસાકર, બહુ પુણી ગુન સોઈ;

હર્ષદ હરી કે સ્મરનતે, કબહુ ન વ્યાધી લોઈ.

૧૭૭

- મજ્જા નામ તથા ગુણ.
 ચોક્કનવસ્ત્રી રસાયની, અરણ્યા કાળા જિંગિ;
 મજ્જા વિકસા અર, કાલમેયિકા રંગિ. ૧૭૮
- મજ્જાપર્ણા ભંડીરી, ભંડી રસાયન જાત;
 રક્તપટિકા ભંડીતકિ, વસ્ત્રરંજનિ માન. ૧૭૯
- રક્તાંગી પુનિમજ્જુલા, આર-સમંગા નામ;
 સમગ્ધિલ અથાદસ ભયે, પૂર્ણ નામ અભિરામ. ૧૮૦
- મધુર તિક્ત ગુરુ ઉપ્પુ, પુનિ બાકા ગુનશોધ;
 સ્વરશોધક શુભ વર્ણકૃત, શ્વેત્ત્વ શોધ વૃણ જાત. ૧૮૧
- ચોક્ક વ્યાધી, અરજવણુ અથ, રક્તકુધારન હાર;
 કુટ્ટ વિસર્પ પ્રમેહ જન, ઈતિને ગુન હિતકાર. ૧૮૨
- કમ્બુખા નામ તથા ગુણ;
 કમ્બુખ વનિ શિખ કહત હે, વસ્ત્રરંજક અભિરામ;
 રક્તપિત્તકો રમન કર, ગુરુકૃત્ત હર કામ. ૧૮૩
- વાયુ પ્રગટકર કહત હે, હરત મેહકો દાહ;
 હર્ષદ હિતકારક યદી, નૃપસમ આહત રાહ. ૧૮૪
- લાખ નામ તથા ગુણ.
 વૃક્ષામય જાત આહણી, પત્રકપા હે નામ;
 અરણ્યાકા અંગારવસ્ત્રી, હંજીકા ભિરામ. ૧૮૫
- માવ અર લાક્ષા કહન, અવક્ત ઈતિને નામ;
 સ્ત્રીગ્ધ હીગ બાલિ તુરટ લયુ, ઉચ્છુરહિત કહુ કામ. ૧૮૬
- કક પીત હીક કાસ જવર, રક્તવ્યાધી હર જાન;
 ક્ષન વિસર્પ કૃમિ કુટ્ટવણુ, હૃદય વ્યાધિયી હાન. ૧૮૭
- હળદર નામ તથા ગુણ.
 હંદ્ર વિલાસિનિ કાંચની, પિતા હરિદ્રા નામ;
 વર વર્ણિની ચોવિત્તિયા, હજદી કૃતિખા કામ. ૧૮૮
- તિક્ત કટુક રૂક્ષોણુ હે, કકપિન વણુ હરસોઈ;
 શોધ પાંડુ પરમા રૂધિર, ત્વચાદોષ કૃતિશોધ. ૧૮૯
- આંબાહળદર નામ.
 દાર્વી ભેદા કપૂરા, સુસ્તારકા પ્રમાન;
 પદ્મપત્રા પુની કહત હે, આગ્રગંધા અભિરામ. ૧૯૦
- દાર દાર સુસ્મિત, સોઈ હરીદ્રા નામ;
 સીત વાયુકર પિત્તહર, મધુર કટુક ગુચિ કામ. ૧૯૧
- રક્ત શુદ્ધિકર કહુહર, ચંદ બિધ ગુન હે સોઈ;
 સુરભી સુખ દેની સુરસ, પિત્ત વ્યાધિ નહીં હોઈ. ૧૯૨
- દાર હળદર નામ તથા ગુણ.
 દારહરિદ્રા પર્ણની, કંટકટેરી નામ;
 પંચપત્રા પિનદાર પુનિ, પિન્દુ હરિદુ કામ. ૧૯૩

दार्चि कपोतक कालीयक; कालेयक हे सोध;	
पञ्चन्या पीता मीली, त्रयदश हरदी होध.	१८४
हारहरद के गुन सभ, हरदी के सभ जन;	
नेत्रकंठ सुष रोगहो, हरत अद्भुतकर हान.	१८५
आपथी नाम अने गुण.	
शशिवेभा सुपर्णिका, कृष्णहला हें नाम	
सोम राख सोम पुनि, सोमवस्त्रि अभिराम;	१८६
अवस्थुज पृतीहली, अलमेयो कृष्ण;	
आपथी अस नामहें, गुनदायक मन मम.	१८७
मधुर पाकमै तिक्तहें, तिक्त रसायनि जन;	
रक्ष हय मण बेहदर, श्विर व्याधिहर मान.	१८८
आस कुंष्ट कर पित न्वर, कृमि कीटक हर सोध;	
आपथि हल पैतिके कहन, केश त्वयाहीत होध.	१८९
कुंवर कर कन्धु वागडी, आस हास हर ओर;	
शाय पांडु गद रामन कर, हर्षद गुन गणु होर.	२००
पुंवाडीया नाम तथा गुण.	
मेघलोचन पद्माट पुनि, पद्माट पुनाट;	
यकभई हृदय अर यक, ओडगज आह.	२०१
रनाड रक्ष लक्षु हय हिम, पित अति लहो हारि;	
आस कुंष्ट कर हृद कृमि, देन सोध दुष्प्रहारि.	२०२
यकभई हल गरम हें, तिक्त कहन हें सोध;	
कुंष्ट हृद कंठु हर, गुह्य वायु कुंभिसेय.	२०३
आस हास पुनी वायुभव, विपरीतहरतहें नीति;	
यह निध गुन पुनाटको, सुनहु हय धरि प्रीति.	२०४
अतविध नाम.	
विश्वं श्रुंगी अति विद्या, विद्या प्रतिविद्या जन;	
अरुणा नृगुरा उपविषा, धुलु वक्षला प्रमान.	२०५
शुक्लकंद पुनि कहत हें, उष्ण तिक्त कर सोध;	
दीपन पाचन कर रामन, पीत हरन द्रव होध.	२०६
अतिसार विष हास हर, यमन रामन कृमि नाश;	
अरुणा सुष पूरन बली, यह निध शुगुन प्रकाश.	२०७
लोहरपाटीयां लोहर नाम-गुण.	
तिरीटक शावर लोधि पुनि, मालव धितने नाम;	
लोधा के गुनि कहत हें, यार नाम अभिराम.	२०८
पाटीयालोधरनां नाम.	
पट्टी स्थूलवक्षस अर, लाक्षा प्रसादन ओर;	
अर्जुन वृहत्पत्र पुनि, कृष्ण नाम शुचि होर.	२०९

ગાહી લઘુ દ્વિલોચિયલ, શીત ચક્ષુ હિનકારી;	
કંદપિતહારી કપાય હૈ, રક્તપિત બલહારિ.	૨૧૦
રૂધિર દરદ જ્વર બલ સમન, અતીસાર મિટ જાય;	
શોશ ઉતારણ પટ્ટીચલ, યલબિંધ શુન સમુદાય.	૨૧૧

• લસણનાં નામ-ગુણ.

—દો—

શ્લેષ્મગંધ યવનેષ્ટ પુનિ, અશિટ રસોન લસન;	
ઔર મહાપથ કહન હૈ, ઉઝ ગંધ મહામુન.	૨૧૨
વૃહણુ વૃષ્ય પુનિ સ્નિગ્ધ હૈ, ઉષ્ણુ વચન પરમાન;	
સારક અર રસ પાકમૈ, તિક્ત કહત શુની જાન.	૨૧૩
તિક્ષણુ મધુર ગુર કહન હૈ, ભગ્ત સંધન કહુઆન;	
પિત્ત રૂધિર કોપીત કરન, કંઠ સુસ્વર કરમાન.	૨૧૪
બુદ્ધિ બદારન રસાયન, તન ચુખરન હિત નૈન;	
હૃદય રોગ જ્વર ગ્રણ્થ પુનિ, ઉદરશૂલ હર દૈન.	૨૧૫
દસ્ત કબજયન શુભ કદ, અરચિ અરશ જ્વર શ્વાસ;	
કુષ્ટ શ્વાસ મંદાગ્નિકો, કરત લગુન કુવ નાશ.	૨૧૬

કુગલી નામ તથા ગુણ.

૧મુખ દુષ્ક ર્દુર્ગંધ અર, કહેત ઓષાંકુ યવનેષ્ટ;	
જેલીબિંધ શુન હૈ લસનુમે, એમે શુન હૈ શ્રેષ્ઠ.	૨૧૭
કહન પાક રસ મૈ મધુર, નહીં ગમ કદ કારી;	
વીર્યવૃદ્ધિ કર ભારીઅર, વાયુ મિટાવનહારી.	૨૧૮

લીલામાનાં નામ-ગુણ.

૧ભસ્મ ૨આરુકર ૩શોફકૃત, ૪વીરવૃક્ષ ૫અગ્નિક;	
૬અગ્નિમુખ ૭ભસ્માતકર, ૮અરુક સખમિલ હીક.	૨૧૯
ભસ્માતકો, પડવદલ, મધુર પાક રસ મધ્ય;	
પાચન, સ્નિગ્ધ, કપાય, લઘુ, તિક્ષણુ ઉષ્ણ, કઠું સઘ.	૨૨૦
ઉદન મેદન, વન્દીકર, મેધ્ય, હરન કદ વાન;	
ઉદરવ્યાધિ, વ્રણ, કુષ્ટ હર, અર્થ અહણિક પાત.	૨૨૧
શુભ શોફ આનાહ જ્વર, કમિ કીટક દુખહારિ;	
ભસ્માતકો ગર્ભ સો, મધુર વીર્યપ્રદ વારિ.	૨૨૨
પુષ્ટિપ્રદ શુન ચાદિમૈ, વાન પીન મિટ જાય;	
કપાયોષ્ણુ શુન ભસ્મમૈ, ધાતુપ્રદ અધિકાય.	૨૨૩
લઘુ મધુર શુનનાહીનૈ, ઉદર આફરા ઔર;	
કુષ્ટ અર્થ અહણી હરન, દીપન કરન કોર.	૨૨૪

• લસણમાં ખાટાસ વિના પચે રસ છે એટલે એક રસ એણે છે, માટે પદાર્થોના ગુણ બહુનાશ-
ઓએ, તેને “રસોન” નામ આપ્યું છે. લસણના મૂળોવામાં લીંગા, પાંદડાંમાં કડવા, નાજવામાં કપાય,
નાજવાની એણીમાં ખાટો અને બીજામાં મધુરાસ છે.

સાંગ નામ તથા ગુણ.

આતુકાનિ રવિન્યા વેળ્યા, યમંગા પર્ગળ નામ;

માદિનિ કર્કર પદુ કંકુકે, પાચન લઘુ સુનર સ્યામ.

૨૨૫

તિક્ષ્ણ ઉષ્ણ પૈતિકચર, અગ્નિ ખઠારનહાર;

વાગ્વિજ્ઞાસ પુનિ મોહ મદ, મનરંજન કોધાર.

૨૨૬

મનુષ્ય અને પશુઓ કે ઝેરી જનવર ઇત્યાદિ વચ્ચેનું હાડવૈર.

(લેખક:-ત્રી.)

વાય, વર, સિંહ, સર્પ, વિંછી, અજગર અને બીજાં અનેક જાતનાં પ્રાણીઓ સાથે મનુષ્ય જાતને હાડવૈર બંધાઇ ગયું છે. હજારો મનુષ્યના પ્રાણ સર્પ દંપથી જાય છે; કરોડો વીંછીઓ મનુષ્યજાતને કરડે છે; સિંહ, વાઘ, રીંછ જેવાં પ્રાણીઓ મનુષ્યજાતને મારી નાંખે છે; હુકરો હજારો માણસોના પ્રાણ લે છે; સુધારો દિનપરદિન આગળ વધતો જાય છે; પરંતુ આવાં પ્રાણીઓ સાથેનું વૈર તો દિનપરદિન કમી થવાને બદલે ઉત્કુંડ વધતું જાય છે. કોઈ પણ પ્રાણી કે જંતુ પોતાને હરકત થયા સિવાય મનુષ્યજાતને દુઃખ આપતું નથી. આખી કે ભમરીના હજારો મધપુડા ખેસે છે; પરંતુ તે વગર કારણે મનુષ્યજાતને આવી દંપ દેતા નથી. જ્યારે તેમને આપણે ઈજા કરીએ છીએ ત્યારે જ તેઓ આપણને કરડે છે. સુપ્રસિદ્ધ શોધક યુરોપેન્ક માટે અમે લખી ચુક્યા છીએ કે વનસ્પતિ કે જીવે, આપણે જડરૂપ માનીએ છીએ તેમના પ્રત્યે પણ આપણે પ્રીતિથી વર્તીએ તો પણ તે આપણા પ્રત્યે પ્રેમભાવ રાખી આપણું કાર્ય કરે છે. માળતી ચોર, ઇત્યાદિ કાંઠાવાળી વનસ્પતિઓ પશુ અને મનુષ્યજાતથી પોતાનું રક્ષણ થવા પોતાના શરીરપર કાંઠા ધારણ કરે છે. જ્યારે તેમની ખાત્રી થાય છે કે હવે આ માણસો આપણને નુકસાન કરશે જ નહીં, ત્યારે તેઓ પોતાના શરીરપરના કાંઠાને લાગ કરે છે. હાલમાં મીઠા યુરોપેન્કે માળતી ફાફીયા ચોરનાં સંખ્યાબંધ ઝાડોને અમેરિકામાં કાંઠા રહીત બનાવ્યાં છે. મનુષ્યજાત જો પ્રાણીઓ પ્રત્યેનો વૈરભાવ છોડી દે તો તેઓ પણ પોતાનો વૈરભાવ છોડી દે. પરંતુ તે વૈરભાવમાં દિનપ્રતિદિન વધારો થતો જોવામાં આવે છે. હજારો જાતની ફનાના અખતરા પ્રાણીઓ ઉપર જ થાય છે. વાઘકાપના અખતરા પણ પ્રાણીઓ ઉપર જ અજમાવવામાં આવે છે. કેટલીક જાતની રમીઓ જનવરમંથીજ લેવામાં આવે છે. મનુષ્યજાતનું જીવન ટકાવવા માટે ભાનભાતનાં માંસ પણ પ્રાણીઓના જીવ લેઈ તેમાંથી લેવામાં આવે છે. એથી વૈરભાવ કમી થવાનો સંભવ જરા પણ જણાતો નથી. “આત્મવત્ સર્વભૂતેષુ યઃ પશ્યતિ સપશ્યતિ.” આ વિશ્વમાં સર્વ પ્રાણીઓને આપણા આત્માના જેવા ગણવા જોઈએ. અને તે પ્રમાણે તેમની સાથે વર્તન રાખવું જોઈએ. પ્રાણીઓ સાથે આપણે પ્રેમભાવથી વર્તીએ તો તેઓ પણ આપણી સાથે પ્રેમભાવથી વર્તન કરે અને આપણી સેવા બજાવે. સી. સેમ્યુઅલ રેમાઈસ એસ. એસ. ડી. એ “ડયુટી” એટલે કર્તવ્ય ઉપર એક પુસ્તક રચેલું છે, જેનું ભાષાન્તર રા. બા. કમળાશંકર પ્રાણશંકર ત્રિવેદી, બી. એ. એમણે કરેલું છે, તેમાં પ્રાણીઓ પ્રત્યેના દયાભાવના પ્રકરણમાં તેઓ નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“સર્વ પ્રાણી કરતાં કૃતરાંજન વધારે વિશ્વાસ રખાય છે. કૃતરામાં પ્રેમ, આત્મા-

ધીનતા, નિયમશીલતા, ચિદ્વૃત્તિ, અને યુદ્ધિ'મણ્-હોય છે. લોડ આઉધામે એક ભરવાડ, જેણે મેળામાં પોતાના કોળાને ખોલ્યો હતો, તેની વાત કહી છે. કુતરાએ સર્વ દિશાએ શોધ કરી, અને આખરે પોતાના શેઠનો માર્ગ, વાસથી શોધી કાઢ્યો. અમુક માર્ગ તરફ વાસ આવવાથી, બધાં સુધી ત્રણ રસ્તા જુદા પડતા હતા ત્યાં સુધી તે ગયો. પછી તે ત્રણ રસ્તામાંને પહેલે રસ્તે વાસ લેતો લેતો ગયો. પછી બીજે રસ્તે ગયો અને પછી વાસ લીધા વિના ત્રીજે રસ્તે કુદી પડ્યો. કુતરાએ આ પ્રમાણે તક કીધો હોય તેમ ભાસ્યું. માથે શેઠ આ પહેલે રસ્તે ગયો નથી, તેમ આ બીજે માર્ગે પણ ગયો નથી તેટલા માટે તે આ ત્રીજે માર્ગેજ ગયો હશે.

હવે ચિદ્વૃત્તિ વિષે વિચારીએ. એક દિવસ રાત્રે અંધારામાં એક કુતરો પોતાના ખડામાંથી બહાર ધસ્યો, અને એક ડોશીને કરડ્યો. તેણે ચીસ પાડી એટલે એક કાણમાં તે કુતરાએ તેને છોડી દીધી. એ તો જે ડોશીએ તેને ખવડાવ્યું હતું તેજ ડોશી હતી. કુતરાને કેવું દુઃખ થયું! ને તેનાથી બોલાયું હોત તો તેણે આ પ્રમાણે કહ્યું હોત. “મારી ઉત્તમ સ્ત્રી જે મને ખવડાવતી અને દરેક તરફનો પ્રેમ દર્શાવતી તેને હું કરડ્યો, હું કેવો નિર્દય! કુતરો પોતાની કૃતજ્ઞતાથી સંપૂર્ણ શસ્માઈ ગયો ને પોતાના ખડામાંથી ત્રણ દિવસ સુધી ખોસકતે માટે પણ બહાર નીકળ્યો નહોતો. આખરે તે ડોશીએ કુતરાને કે સલાહ કરી અને તેને પ્રીતિ ઉપકારનાં બેસુમાર ચિન્હ દર્શાવ્યાં.

વળા કુતરા કેવા પ્રેમાળ હોય છે? દરેક જાણુને નિમકદલાલ કુતરા બાંધિની વાનની ખબર છે. એડીનબરોમાં શ્રેષ્ઠપરના કબરસ્તાનમાં તેના શેઠના શબની સાથે જેઓ ગયાં તેમની સાથે તે કુતરો ગયો. તેને કાટવાની જગ્યાનું નિશાન રાખવાને એકે પત્થર ન હતો; પણ ચાર વર્ષ સુધી બાંધિએ તે નાની ટેકરી ઉપર ચોટી કરી. જે જગ્યાએ તેના શેઠને કાટ્યો હતો તે જગ્યા તે કદી ખૂલ્યો નહોતો. ઉનાળામાં કે શિયાળામાં, વરસાદમાં કે બરફમાં બાંધિ ત્યાંજ હતો, જે કે આખખા, મારી તેને કબરમાંથી હાંકી કાઢતા તોપણ તે ત્યાંજ પાછો જતો ને પોતાના પંડ કરતાં પોતાના શેઠને વધારે આહતો. તેણે કાડકાં ને આમડાં કાઢ્યાં અને એક ધંધાજન કંગાલ દેખાવતો અને ભૂખથી પીડિતો કુતરો થયો.

આખરે જે મહેસુલ વસુલ કરનાર અમલદાર કુતરાપર કર મુકવા ઇચ્છતા હતા તેઓએ એ બધી વાત પ્રતિદ્વિમાં આણી પણ એના સ્વામિત્વનો હક ધરાવનાર એક પણ મનુષ્ય માલુમ પડ્યો નહોતો. તેનો શેઠ તો જમીનની તજે હતો. કેટલાકે તેને ખોરાક આપ્યો, કેટલાકે તે પોતાનો છે એમ હક કરવા ઇચ્છ્યું, પણ તે તો કબર છોડેજ નહોતો. તેનો તો પ્યાર ખીલકુલ સ્વાર્થરહિત હતો. ચાર વર્ષ સુધી ચોટી કર્યા પછી અને રાહ જોયા પછી તે પ્રેમાળ કુતરો મરણ પામ્યો. અને પછી શ્રેષ્ઠસેના કબરસ્તાનના દરવાજા બહાર શેરીમાં આ નિમકદલાલ અને આત્માર્થજન કરનાર બાંધિની યાદગીરી હમેશાં કાયમ રાખવા એક સ્મારક પૂતળું ઉભું કર્યું. મનુષ્યજાતીને ઉપકાર અને પ્રેમનો આથી કેવો મોઢ મળે છે?

સરચોટર સ્કોટના બાળપણનો એક બનાવ રૂઝવ હોય વર્ણવે છે. તેથી એની પછીની ઇંગ્લીશર બળવાન અસર થઈ. એક દિવસ એક કુતરો તેની તરફ આવતો હતો, તેથી તેણે એક પથરી લઈ દેડ્યો. આથી તે કુતરાને પગ બાંધ્યો. કુતરામાં જે કંઈ શક્તિ રહી હતી તે વડે તે તેની પાસે ધીમે ધીમે ચાલતો ગયો, અને તેના પગ આટ્યા. તે વર્ણવે છે કે આ બનાવથી મને ઘણાજ બારે પસ્તાવો થયો. તે એ વાન કદી જુલ્લી થયો નહિ. કેમકે તેનું હૃદય સંપૂર્ણ દયાળુ હતું, તે હમેશ પોતાની પાસે પોતાનાં માનીનાં પ્રાણીઓને રાખતો. દરેક સર્વજ્ઞ પ્રાણીપ્રત્યે તે અનિશ્ચય દયા દર્શાવતો. તેણે પોતાની કલ્પિત વાનાંઓ પોતાની આસપાસ એક, નિમ્રાઈ અને જન

નામના કુતરાઓ રાખી લખી હતી. મૈદા તેનો માનીતો હતો, તે તેના જીવનાં મરી ગયો. તેણે પોતાના આરણ્ય આગળ તેનું કોનરેક્ટ સ્મારક પૂજાનું સુકાવ્યું. પોતાની પુડસ્ટોક નામની કલ્પિત વાર્તામાં વૃદ્ધ મૈદાનું મૈબારણું કાયમ રાખવા તેણે બોલીસતના નામથી તેનું શ્રમસિદ્ધ અને પ્રેમાળ ચિત્ર પણ આપ્યું છે.

કુતરાની નિમકહલાલી અને બકિબાવનો દાખલો-વિસ્મયકારક છે. વેક્સના પ્રસિદ્ધ બેડગેલર્ટ સેન્ટ બર્નાર્ડસ, જેણે આલ્પસના અરફમથી ઘણા લોકોના જાન બચાવ્યા છે. ડોક્ટર જોન બ્રાઉને ઘણી અદ્ભૂત રીતે વર્ણવેલા પ્રસિદ્ધ કુતરા રૅબ્બ અને નિપ્પર, મોન્ડાર્ગિસનો કુતરા જેણે પોતાના શેઠ આલ્બિ. ડિ. મોન્ટક્રિડિપર તેના કદા દુસ્મન મેકરે બ્યારે હુમલો કર્યો ત્યારે તેને બચાવવાનો ફોર્મટ પ્રયાસ કર્યો, અને પાછળથી તેના ખુનીને શોધી કાઢીને અને ડ્યૂક ઓવ સ્વિમન્ડનો કુતરા જેની વાંદગીરી વેન્ડાફે કાયમ રાખી છે અને જેણે હડાપણ અને હિંમતથી પોતાના શેઠનું ખૂન થતું અટકાવ્યું તે આ બધા કુતરા શું જગતમાં થયા નથી ?

સેર લોર્ડર સ્કોટ પોતાના ચોપાનિયામાં એક કુતરા, જેણે પોતાના શેઠને જીવંતો બળા મરતો અટકાવ્યો, તેની વાત વર્ણવે છે. તે કહે છે કે લોર્ડરકરે એમને કહ્યું કે મને લોર્ડ, ફ્રેન્ક (આર્થ્યોના અર્થજેનાર્ડો છોકરો) તરફથી એક કાગળ મળ્યો તેમાં લખ્યું હતું કે “હું ફ્રેન્કના કિલ્લા આગળ મારા ઘરમાં સૂતો હતો. એટલામાં યુગળાટની લાગણીથી હું જાગી ઉઠ્યો. એથી એક પછી અવયવ હલાવવાની મારી શક્તિ જતી રહી; તોપણ તે ઘર સળગ્યું છે, એવી ચેતના મારામાંથી જતી રહી નહીં. આ ક્ષણે અને બ્યારે મારો ઝોરડો સળગ્યો હતો ત્યારે મારો મોટો કુતરા મારી પથારી પર કુલો. પહેરણ પકડી મને દાદર આગળ ખેંચી લઈ ગયો અને ત્યાં તાજી દવાથી અટકાવ કરવાની અને બચવાની મારી શક્તિ મારામાં પાછી આવી.” પાણીમાં ન્યાં કુતરાનું જોર અને ચતુરાઈ ચાલે છે ત્યાં ઘણી ખરી વખતે ફૂદી પડી કુતરાની જાતે મનુષ્યનું રક્ષણ કર્યું છે. તેના ઘણાખરા દાખલા કરતાં આ ઘણા જુદા છે. મનુષ્યજાતિનું જેટલું અગિમાં જોર ચાલતું નથી, તેટલુંજ એનું પણ જોર ચાલતું નથી.

જાણી છેલા પોમ્પીઆઈ અને હર્ક્યુલેનીઅમ કુતરાઓ વર્ણવવાના રહ્યા છે. પહેલાની આકૃતિ એક લાકડાની બબોલમાં તે આહુમ પડ્યો ત્યાંથી લીધેલી છે. યુગળાટ અને વેદનાંથી તે મરણ પામ્યો. પણ ચોટીદારની પેઢે તેણે પોતાનું કર્તવ્ય સ્થળ કદી છોડ્યું નહિ. ઉદ્ધતા નામના હર્ક્યુલેનીઅમ જાતના કુતરાએ પોતાની પાછળ પરાક્રમનો અદ્ભુત હેવાલ મુક્યો છે. તે દટાઈ ગયેલા શહેરની દટાવલી, ચીની કાઢતી વખતે ઘણું કરીને એક બાર વર્ષના યુગળાટા છોકરાને બચાવવા માટે તેણે પકડ્યો હતો. તેવી રીતે તેનું હાડપિંજર તે છોકરાના હાડપિંજર પર, પંથરાયલું-માલૂમ પડ્યું. તે છોકરો તેમજ તે નિમકહલાલ ઉદ્ધતા મરી ગયા. પણ તે કુતરાની ઉંચી હિંમત દર્શાવવાને એક ગળપટો રહ્યો છે તે એમ બતાવે છે કે, તેણે ત્રણ વખત પોતાના શેઠની જીંદગી બચાવી હતી. સસુમ્બાઈ, ચોરાઈ, અને વઝી.

આ પ્રમાણે માલૂમ પડશે કે, મનુષ્યની નીતિ અને વિચારની વૃત્તિઓનો આભાસ વિચિત્ર રીતે જાનવરોના મનની વૃત્તિઓપરથી જણાઈ આવે છે. અને પ્રેમ, વિશ્વાસપાણું, ઉપકાર, કર્તવ્યની સમજ, એકનિશ્ચયી કામ કરવાની ટેવ મૈત્રી અને ઉંચામાં ઉંચી આત્માર્પણની વૃત્તિ-એ સર્વ લક્ષણો તેમનામાં હોઈ શકે એમ છે. હાર્દિલ પોતાના ‘મનુષ્યનું અવલોકન’ એ નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે “આપણે જાનવરો પ્રત્યે ઈશ્વરની સ્થિતિમાં હોઈએ, ઈશ્વરના પ્રતિનિધિ હોઈએ અને તેને નામે

તેઓ તરફથી અધિ રાજ તરીકે અભિવંદન મેળવવાનો આપણને હક્ક આપ્યો હોય, એમ ભાસે છે. અને તે વળી કહે છે કે એજ સ્થિતિથી આપણે તેના રક્ષક અને ભણું કરનાર થવા બધાપણા છિયે. ”

હાર્વિન કહે છે કે “ શેઠ માટે કુતરાના બળવાન પ્રેમભાવમાં અને તેની સાથે રહેલી આરાધીનતા, કેટલોક ભય, અને કદાચ ખીછ લાગણીઓમાં આ મનની સ્થિતિનું કંઈક દ્રશ્ય મળતાપણું આપણે જોઈએ છીએ. ગેરહાજરી પછી પોતાના શેઠની પાસે કુતરા પાછો આવે ત્યારે તેની વર્તણુક અને વળી હું કહું છું કે વાંદરાની પોતાના પ્રિય રક્ષક પ્રત્યે વર્તણુક પોતાના જાત બાઈઓ તરફની વર્તણુક કરતાં અતિશય જુદી છે. જાત બાઈઓ પ્રત્યે વર્તવામાં આનંદનો ઉભરો કંઈક ઓછો ભાસે છે અને દરેક કૃત્યમાં સમાનતાનું જ્ઞાન જણાઈ આવે છે. ” એજ પ્રમાણે નિકોલ્સન કહે છે કે “ ઘણાં પ્રાણીઓ, ઘણાં માણસો અને કેટલાક સંપૂર્ણ મનુષ્ય વર્ગ કરતાં ગાંધી અને ઉંચા ગુણવાળાં હોય છે.

કાખસા તરીકે નીચેની વાર્તામાં માણસના કરતાં જાનવરની જિત્તિ ઘણી ઉંચી છે. કમ્બરલાંડમાં એક ખેડૂતને એક કુતરા હતો. તે માણસે એવી શરત બંધી કે મારો કુતરા કમ્બરલાંડથી સિવર-પૂલ સુધી એટલે ૧૦૦ કરતાં વધારે માઈલના અંતર સુધી મદદ કે દેખરેખ રાખ્યા શિવાય, એક ઘેટાનાં ટોળાંને દોરવશે. રસ્તો વાંકો ચુકો હતો તે રસ્તામાં ગાડીની સંખ્યા અને જાનાવરોનાં ટોળાં મળે તે બાબતનો વિચાર કરતાં કુતરાને કત્તેહ પામવાની આશા ન હોય એવો ભાસતો હતો. તો પણ થોડા દિવસમાં તે કુતરા સઘળા ઘેટાનાં ટોળાં સાથે સિવરપૂલ પહોંચ્યો. કુતરાએ પોતાનો ધર્મ બજાવ્યો પણ તે જૂએ મુઓ. પોતાનું કર્તવ્ય કરી રહ્યા પછી તે સિવરપૂલની શેરીમાં મરણ પામ્યો અને એ પ્રમાણે પોતાના શેઠની કૂરતાનો ભોગ થઈ પડ્યો.

જાનાવરને કંઈ હક્ક છે ? ખરેખર કાયદાએ જ આપ્યો હોય તે શિવાય કાયદાના તો ખીજ હક્ક નથી. પણ તેને જીવવાનો અને સુખ ભોગવવાનો હક્ક છે. જોન લૉરન્સ કહે છે કે “ ન્યાય કે જેમાં દયા અને દાનનો સમાવેશ થાય છે, તેને રેખાિતો લાગણી અને જુદિ સાથે સંબંધ છે અને કોઈ પણ રૂપમાં ન્યાય લાગુ પાડી શકાય. ” જેરોમ એન્થામ કહે છે કે વિચાર કરવાની બાબત એ નથી કે તેઓનામાં વિચાર કરવાની શક્તિ છે ? કે તેઓ બોલી શકે છે ? પણ ‘ તેઓ કુખ પામી શકે છે. ’ એ છે. સમસ્ત વિષયનો સાર એ છે. ઘણી સુધેરેલી પ્રજાની ચિદ્વૃત્તિ. તેમને બોધ કરે છે કે તમારે પ્રાણી પ્રત્યે દયાથી વર્તવું, અને તેમના સુખ ઉપર તેમજ તેમના સંબંધના લોકોના સુખ ઉપર નજર રાખવી.

સર આર્થર હેલ્પરસ વોલ્ટરમાંથી એક કક્કો ઉતારે છે. તેમાં પ્રાણીઓના હક્કના બચાવમાં આપણને તે માણસ પડે છે.

“ પશુઓ યંત્ર છે, જ્ઞાન અને જુદિ રહિન છે. તેઓ સર્વ કામમાં સમાનતા દર્શાવે છે અને કંઈ પણ શીખી શકના નથી; કે સંપૂર્ણ કરી શકના નથી. એમ કોઈ કહી શકશે કે લખાણમાં મૂકી શકશે ? એમ કેમ બને ! આ પક્ષી, જે માળાને દિવાલપર બાંધે છે ત્યારે એક અર્થ ગોળાકાર બાંધે છે. વળી તે બ્યારે કોણાકારમાં હોય ત્યારે તેને વર્તુલના ચોથા ભાગ જેવો આકાર આપે છે. અને બ્યારે તે ઝાડમાં માળો બાંધે છે ત્યારે તે ગોળ કરે છે, શું આ પક્ષી પોતાના કામમાં એકજ પ્રકાર દર્શાવે છે ? આ ચિહ્નની કુતરાને તમે બ્યારે તમારા હાથમાં લીધો તે વખતના કરતાં ત્રણ માસ કેળવ્યા પછી તે કંઈ વધારે જાણુતો નથી ? શું આ ગાયક પક્ષી પ્રથમ માંખે છે કે તરતજ સુસ્વર કાઢે છે ? શું એવો સ્વર કાઢતાં શીખવતાં તેમને થોડો વખત લાગતો

નથી ? શું તેની બૂન ધણીવાર માલમ પડતી નથી ? અને શું તે મા'વશથી સુધરતું નથી ?

શું હું બોલું છું તેથી તમે મારામાં બુદ્ધિ સ્મરણશક્તિ કે વિચાર છે એમ કહો છો ? મારે ત્યારે હું સુખ રહું છું. પણ તમે મને ઘણો ઉદાસ ઘેર આવેલો, ધણી ત્રીજા આતુરતાથી એક કાગળ શોધતો, કાગળ કપડાં વગેરેની પેટી બંધાવે તે મુશ્કેલી છે એમ મને યાદ છે તે ઉઘાડતો, તે લેતો અને દેખીતી ખુશીથી વાંચતો જુઓ છો તે પરથી તમે અનુમાન કરો છો કે મેં દુઃખ અને સુખ અનુભવ્યું છે, અને તમે વિચાર બાંધો છો કે મારામાં સ્મરણશક્તિ અને જ્ઞાન છે.

આ કુતરો જે પોતાનો શોક બોલાવેથી, શોકની જૂમ પાડતો સર્વ શરીરમાં શોધતો ફરે છે, અને સંકલ્પ અને ખેત્રેન ઘેર આવે છે, જે માણે ચઢે છે તે નીચે ઉતરે છે, એક ઝોરડામાંથી બીજા ઝોરડામાં જાય છે, આખરે પોતાના પ્રિય શહેર તેના ખાનગી ઝોરડામાં જુએ છે, અને કોમળ ધીમા સખ્દથી, ચાળાથી અને ગેલથી પોતાની ખુશી દર્શાવે છે તેને વિશે પણ એવોજ વિચાર બાંધો.

આ કુતરો, જે માણસો કરતાં પ્રેમભાવમાં આટલો બધો ચડીઆતો છે, તેને કેટલાક જંગલી રસિક કળાવેતાઓ પકડે છે, તેને મેજ પર ખીલે વંતી ઠોકે છે, અને વિવિસેક્ષન ની અધાર તેમને પાંસળાઓ બતાવવા જવતો કાપે છે, જે સર્વ લાગણીની ઇન્દ્રિયો નિર્દયતા તમારામાં છે તે તમે તેનામાં જુઓ છો તો હવે ચારીર વેધ, તમે શું કહો છો ? મને જવાબ દો. શું કુદરતે આ પ્રાણીમાં મનોવૃત્તિનાં ખીજ તેને લાગણી ન થાય માટે ઉત્પન્ન કર્યાં છે ? તેને સુખ કે દુઃખનું લાગવા માટે જ્ઞાનવૃત્તિઓ આપ્યા છે ? ધિમ્મને ! કુદરતના પર આવી નજાઈ કે પરસ્પર વિરુદ્ધ કાર્ય કરવાનું તહોમત સુકશે માં.

પણ અતિશય પાંડિત્યનો ડોળ કરનારા કાકરો પૂછે છે કે પશુનો આત્મા શું છે ? એ પ્રશ્નનો અર્થ હું સમજતો નથી... આ સર્વે શુભો કોણે બનાવ્યા ? આ સર્વે વૃત્તિઓ એના મનમાં કોણે સ્થાપી ? જે ઇશ્વર પૃથ્વી પર ઘાસ ઊગાડે છે અને પૃથ્વીને સર્વ તરફ આકર્ષે છે તે ઇશ્વર ? મુંઝું પ્રાણી મનુષ્યના હૃદયમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરે છે તે નવાઈ જેવું છે; અનાજના કાષદા વિશે નજીની કવિતા રચનાર ઇમેનેઝર ઇલિયટે કહ્યું છે કે “જે મારો કુતરો અને ખિલાડી ન હોત તો હું ભાગ્યેજ જીવી રહ્યો હોત”. ખિલાડી પણ માણસને ધર ઉપર પ્રીતિ કરાવે છે. એકવાર એક નાના છોકરાએ નિચાળ છોડી અને શું કર્યું તે તેને સુખ્યું નહીં, તે ખેંચન થયો, તેને નાસી જવાની ઇચ્છા થઈ, તેને ફનીઆ અને તેમાં જે કઈ હોય તે જોવાનું મન થયું. પણ તેને ધરડી ટાંખ પર ઘણો પ્રેમ હતો તેણે ધાર્યું કે તેને ફૂલાની દેશ કે આપી દેશે તેથી તે ઘેર રહ્યો. તેણે એમ કીધું, એ સાચું કીધું કેમકે આખરે બધું ઠીક થયું.

મેસ્સો યુસેટસમાં કોન્કોર્ડનો ચૌરો પ્રાણીઓ, પ્રત્યે પ્રીતિ રાખવામાં પ્રાણીન સાધુ જેવો હતો. ૧૮૪૫ માં વોલ્ટન સરેવર આગળ તે જંગલમાં ગયો. તેણે એક ધર બાંધવા માંડ્યું તેથી રહેન અને ખીસકોલીને આશ્ચર્ય લાગ્યું; પણ પ્રાણીઓને તેસંજ માલમ થયું કે તેનો ઇરાદો તેમને કશી ઇજા કરવાનો નથી. તે પંડી ગયેલાં ઝાંડપર કે ખાડની કોર પર સેતો અને ખીસકલ હાલ્યા ચાલ્યા વિના સ્થિર રહેતો. ખીસકોલી; ‘રહેન’ કે ‘વુડચક’ એની ખાસે મધારે વધારે નજીક આવતાં અને એને અંકકતાં પણ ખરાં જંગલમાં એવી ખંખરે દલાઈ કે આપણામાં એક મનુષ્ય આવ્યો છે તે આપણને મારનાર નથી. તે માણસ, જનવડો અને જપક્ષીઓ વચ્ચે એક સુદર સમાનભાવ ઉત્પન્ન થયો. આખરે તે તેમને બોલાવતો ત્યારે તેઓ ને તેની ખાસે આવતાં સર્પ, પંજુ તેના પગની

આસપાસ વીટળાતા. ઝાડપરથી તે ખાસકોલી લે એટલે તે નાનું પ્રાણી તેને છોડવાની નાખુશી બતાવે અને ચોરોના બદનમાં સંતાઈ જાય. નદીમાંનાં માછલાં પણ તેને ઓળખતાં. આપણને એ કંઈ પણ ઈજા કરનાર નથી, એવા સંપૂર્ણ વિશ્વાસથી તેઓ તેને પાણીમાંથી ઉચકવા દેતાં. તેણે પોતાનું ઘર એક જંગલી ઉંદરના દરપર બાંધ્યું હતું. આખરે તે ઉંદર જે પ્રથમ બહીતો હતો તે આવતો અને તેના પગ આગળથી રોટલીના કકડા ઉપાડી લેતો. પછી તે તેના પગરખાં અને લુગડાં પર દોડતો અને તે ઉંદર એટલો બધો હળી ગયો કે, જ્યારે તે પાટલીપર બેસતો ત્યારે તે તેનાં લુગડાં પર, તેની બાંહિમાં અને જે કાગળમાં તેનું મોજળ પીરસ્યું હોય તે કાગળની આસપાસ કુદતો. જ્યારે તે પનીરનો કકડો લેતો ત્યારે તે ઉંદર આવતો અને તેના હાથમાં તે કરડતો અને જ્યારે ખાઈ રહેતો ત્યારે માખી પેડે પોતાનું મોં અને પંખાં સાફ કરતો અને ચાલ્યો જતો. કેનેમ ડિઝમીએ “મેરીસ ક્યોલિસિ” માં પુષ્કળ સાધુઓના દાખલા વર્ણવ્યા છે. તે લોકોમાં જેવામાં આવે છે તે શિવાય માણસ અને જનવર વચ્ચે આવો વ્યવહાર બીજો કોઈ ઠેકાણે આપણે કદી સાંભળ્યો નથી.

જ્યારે યીઓડર પાર્કરે એક તળાવમાં એક કાચબા ઉપર નાંખવા એક પત્થર લીધો ત્યારે તેના મનમાં કંઈક તેને અટકાવ કરતું લાગ્યું. તે ઘેર ગયો અને માને પુછ્યું કે એ શું છે? તેણે કહ્યું કે, એ કંઈક જે તારા મનમાં આવ્યું તેને સામાન્ય રીતે ચિદ્રવૃત્તિ કહે છે. પણ હું તેને દેવામાં કહેવાનું વધારે પસંદ કરું છું. પાર્કરે કહ્યું “આ મારી છાંદગીનું સ્વરૂપ ફેરવી નાંખનાર બનાવ હતો.” પરમાત્મા આપણા આત્મા સાથે બોલે છે, તે પરમાત્માના ઐશ્વર્યનું સત્ય કમૂલ કરવાની આ તેની રીત હતી.

પૂજ્ય બી. સ. વૂડ કહે છે કે મનુષ્યની સંકલ્પશક્તિમાં એવું કંઈ નથી કે જે જનાવરોને કેળવવામાં વિચારવન્ત દયા બાવથી અર્ધું પણ બળવાન હોય. દૈ નિશ્ચય અને તેની સાથે નર-માણ અને સમાનભાવ એ મનુષ્યના સ્વાધીનમાં અનિવાર્ય શસ્ત્રો છે. અને જે યોગ્ય પુરૂષ પ્રાણીઓને વશ કરવાનું કામ હાથમાં લે તો કોઈ પણ પ્રાણી વશ થવા વિના રહે એમ હું ધારતો નથી.

“દહતા અને દયાના સંયોગથી ‘કૂચર’ નામનો ગોડો, અમર્યાદ ઘોડો ત્રણ કલાકમાં નરમ અને આશાધીન થયો. પોતાને વશ કરનારની સહેજ ઇસારતને પણ તાબે થયો. અને કંઈ પણ કોઈ દર્શાવ્યા વિના છૂટથી પોતાની સાથે વળેવા દીધું.”

“એક વખત મેં ફરીને એક સુંદર નાના કાળા ચારમ ઘોડાપર શસ્ત્રક્રિયા કરતો જોયો; તે ઘોડો તેનાપર વાહની પેઠે જલંગ મારતો હતો. એકાદ વખતે લાત મારતો, કડતો, અને ચીસ પાડતો, અને કોઈ વખતે દાંન વતી અને કોઈ વખતે પગની એડી વતી તેના ઉપર હુમલો કરતો. અર્ધાંશકાકની અંદર ફરી અને તે ઘોડો બને જમીનપર પડેલા, ફરીતું માથું તેની એક પાછલી ખરીપર આરામ લેતું. અને બીજી ખરી તેના લમણાપર મૂકેલી, એવી સ્થિતિમાં બંને પડ્યા... ..તેણે તે પ્રાણીની સ્મરણશક્તિ પર એવું દસાવ્યું હતું કે કોઈ પણ પ્રકારની ઈજા કરવાનો તેનો ઇશિદો નથી, તેથી ને ઘોડાને બીક અને ક્રોધ લાગવાને બદલે, જે મનુષ્યે તેનો કંઈ દરદીધું નહિ તો પણ જેણે એમ દર્શાવ્યું કે તેનો હુકમ માનવો જોઈએ; તેને માટે પ્રીતિ ઉત્પન્ન થઈ.

દરેક સ્થળે કેટલેક અંશે વિચાર શક્તિવાને લીધે પક્ષી અને જનાવરો પ્રત્યે ઘણી ક્રૂરતા દર્શાવાય છે. ઇટાલિમાં તો એ ક્રૂરતા જોઈને દરકોઈને પણ કમકમાટ ઉપજે છે. પક્ષીઓને ઊંકાંતની ગમન માટે વાપરે છે. પક્ષીને પગે એક દોરી બાંધે છે. જ્યારે પક્ષી ઉડવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે ને દોરી વંતે ખેંચે છે. જ્યારે તેની ઉડવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે તેને ઘણી ખરી વખત

જીવતાં તેનાં પીઠાં વગેરે દુઃખી કાંઠે છે અને તેનાં અવયવો જૂઠાં પાડે છે. પશુ કે પક્ષી જાતિમાં થઈ શકે તેમ છોકરાં સમજતાં નથી. ન્યારે તેમને દંડીલથી તેમનું દુઃખ સમજાવવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ જવાબ દે છે કે: “એ કંઈ ખિસ્તિ નથી.”

છઠ્ઠાંડમાં શુલામગિરી નથી! પણ ઓમ્નિપસ, બગી, અને ગાડાના ઘોડા જુઓ અને તે ઉપરથી તમને તરતજ માલૂમ પડશે કે ઘોડાને માટે શુલામગિરી હયાત છે. છેક ૧૬૪૨ માં મંત્રિ સભાના કારકુન જેમ્સ હોવેલે કહ્યું કે છઠ્ઠાંડને: “ઘોડાનું નકંશ્ચાન કહે છે અને તેને માટે કારણ નથી એમ નહિ.” બગીચે ફીચુ થયલાં પ્રાણીઓ ખેંચે છે અને તેમના એક કે વધારે પગ દરદથી ભરેલા હોય છે. તેમના એક કેરી રીતે ધીમેથી પોતાના આગલો પગ ઉંચકે છે અને કેવી રીતે ધીમેથી પાછો મુકે છે તે તમે જુઓ છો. કદાચ જે માર્ગે તેને હકે છે તે મોટા પથ્થરથી ભરપૂર છે અને તેને પથ્થર ઉપર ધીમે ધીમે ચાલવું પડે છે. ગાડાના ઘોડા પ્રીત્યે કેવી રીતે વર્તવામાં આવે છે તે તેને ખૂબ લાંબી મહેનતની જાંઘળીમાં લાત ખાવાને, ચાળખા ખાવાને, બોળને લીધે કરાંજવા અને લયડીઆં ખાવા, અને ગરમી શરદી તથા બૂખ સામા થયા વિના સહન કરવાનું તેને સમજી છે. આખરે તેને જુના ઘોડા વેચનારના વાડામાં મૂકવામાં આવે છે.

લંડન પૂલની, પાસે જેમ્સને કિનારેથી જતી ઉભી શેરી ઉપર ચડતા અને ધણી ખરીવાર લપસી પડતા અતિશય બાર લાદેલા ઘોડાની અંખેડના ઓછી કરવા એક દયાળુ સ્ત્રી હમેશાં પોતાના નોકર સાથે આવતી, અને રેતી અને કાંકરા તે રસ્તા ઉપર પાથરતી. અમે ધણીવાર રસ્તાપરના વેપારની વચ્ચે, ઘોડાઓના છેક મોં આગળ, રસ્તાપર કાંકરી નાંખતી તેને જોઈ છે. આ કામ તેણે ધણી વર્ષ સુધી જારી રાખ્યું. ન્યારે તે મરી ગઈ, ત્યારે તે પાપડા ઘોડાઓને ભૂલી ગઈ નહિ. ઢોળાવવાળા અને લપસી જવાય એવા લંડનના રસ્તાઓ ઉપર “હમેશા” કાંકરા નાંખવાના કામમાં વાપરવા તેણે પોતાની મિલકતના વહીવટ કરનારના હાથમાં પૂછળ રકમ મુકી. તેનું નામ બૂલી જવું ન જોઈએ. એ સ્ત્રી મિસ લિસેટા રેસ્ટ હતી. ૪૩ વર્ષ સુધી ટાવર મહાકામાં બાર્ડિંગમાં અષાઢ સેવિકાના દેવલમાં તેણે વાળું વગાડનારું કામ કર્યું હતું.

ધિકારવા લાયક વજનદાર લગામથી, હોલાયલા રો ઉપર મગરબ ખુબસૂરત સ્ત્રીને ખેંચતા શીશુથી અને કાંઈ વખત લોહીથી છવાયેલા મુખવાળા ગાડાના ઘોડાને પુછશો તો તે શું કહેશે? એમ કહેશે કે મરદ અને સ્ત્રી બંને મારા સરખા નિર્દય જીવલગાર છે. તો પણ એવી સ્ત્રીઓ પ્રાણીઓ પ્રત્યે નિર્દયતાની સામા થયા જે જીવતાં પ્રાણીને કાપવાની વિરહ સંભાઓ મળે છે તેમાં જાય છે.

માણસે ઘોડાને ગંધડાને ઉઠતો દરણુ જેવાં અને ખીજ પ્રાણીને શુલામ ખનાવ્યાં છે. તેઓ એની આસા પાળે છે. તેઓ એનો બાર ઉંચકે છે, તેઓ સ્વતંત્રતાનું જીવન ખોધ દુઃખ અને મહેનતનું જીવન ગાળે છે. આખખા સંગામ અને સાંકળની પીડાથી તેઓ યુગ પાડે છે અને તરફડીયાં મારે છે. લિવરપૂલમાં એક અતિ કટવાળી ચારતમ, ચારત પૂરી થયા પછી ઓછામાં ઓછા પાંચ ઘોડાને મારી નાંખવા પડ્યાં. ત્રણતી પીઠ બાંગી ગઈ હતી અને ખેના પગ બાગ્યાં હતા.

સર આંથર હેફર્સે કહ્યું કે “હું કોઈક વખત એવું ધાડું છું કે ઘોડાને વશ કીધો એ હુની-આતું હુંદેવ સમજવું. ઘોડા પ્રત્યે મનુષ્ય સર્વથી વધારે ખરાબ રીતે વર્તે છે અને તેને વશ કરવાથી મનુષ્ય જાતિને કેવળ લાભનું થયેલું નથી. જે જીવલમ કરવામાં તેણે મદદ કરી છે તે છેક પ્રાચીન કાળથી ઘણો બારે જીલમ છે. ‘અગાન યુગ’ ની ઘણી લૂટનો કારણરૂપ આપણે એને જ ગણવાને

છે, અને મારા મનમાં તો એવો વિચાર છે કે બારેમાં બારે યુનરેશનવાળી લઘાઇનું એ મુખ્ય સાધન છે, મુશીબતથી તોપો ખેંચવા માણસોનું હોતાં તો કેવું સાફ ? આવી સ્થિતિમાં તેઓ સામાન્ય થાય કે નહીં તેનો મને શક છે. વળી સરદારને આખી સવારીમાં ખજે ચાલવું પડે તો તે તરતજ લડાઈથી કંટાળી જાય.

જેખતો અંધ જે આશરે ૩૪૦૦ વર્ષ પર લખાયો છે તેમાં યુદ્ધના અશ્વનું વર્ણન કરેલું છે. “તે અશ્વને બળ આપ્યું છે ? તે એની ગરદન પર તોપ મુકી છે ? એનું નસકોરાંની ખુબી ભયાનક છે, તે ખીજમાં ભોંય ખણે છે અને પોતાના બળમાં આનંદ માને છે. તે શસ્ત્રધારી મનુષ્યોને મળવા જાય છે, તે ભંયની મસ્કરી કરે છે, ને કદી ખીતો નથી; તેમજ તરવારથી પણ કદી પાછો હાંતો નથી; તે દૂરથી સેનાપતિની ગર્જના અને મોટા પોંકારથી યુદ્ધ જાણી જાય છે.” ઘણું સૈન્ય પહેલાં લખેલી ત્રીજી અંકમાં વર્ણવેલ યુદ્ધ વિષે ત્રીજો પ્રમાણે વર્ણવે છે:— “બારે પાણીદાર જલદ ધોરો દૂરથી આનંદી રણસીંગડાં અને યુદ્ધનાં હર્ષનાદ સાંભળે છે ત્યારે તે કાન ઉભા કરે છે અને હર્ષથી કંપતો જગ્યા બદલે છે, ભોંય ખણે છે અને પ્રતિજ્ઞા કરેલા યુદ્ધની આશા રાખે છે.”

એથેન્સમાં પાર્થિનોનના થાંભલા વચ્ચે મૂકેલા યુદ્ધાશ્વો જેને ખ્રિસ્તી સંપ્રદાયનાં એલિનના આરસપહાણ તરીકે મૂકેલા છે તે યુનાની લોકો આ ઉત્તમ પ્રાણી માટે કેટલો ગર્વ ધરાવતા તે દર્શાવે છે. તેઓ વિન્ય મળ્યો હોય તે પ્રમાણે, જાણે લડવાની તૈયારી કરતા હોય તેમ ભોંય ખણે છે અને કુદકા મારે છે. ત્યાર પછીના સમયમાં આપણે જાણીએ છીએ કે મેક્સિકો અને પીર મુખ્યત્વે અશ્વની સહાયતાથી છતાં દેશીઓ ધોડાપર બેઠેલા ચોદાનું ધ્વજ જેવાં ગણના; એના હુમલાથી તેઓ નાશી ગયા અને તેમનામાંના હજારોનો નાશ થયો. તોપણ એ દેશો ધોડાના ઉપયોગ વિના ઉંચા દરજ્જાનો સુધારો કરી શક્યા હતા. બારે સ્પેનિયર્ડ લોકોએ દેશ લૂંટી લીધો ત્યારે તેમને હજારો ધરો સારી પેઠે બધેલાં માલમ પડ્યાં અને તેમને લંગતી વાડીઓ રાખેલી જોઈ સર આર્ધર હેલ્પ્સ કહે છે કે “આપણાં લાખો ગરીબ દેશીઓ જેવાં ખરાબ ધરમાં રહે છે તેવાં ખરાબ ધરમાં એક પણ મેક્સિકન રહેતો હતો એ વાતનો મને શક છે.” આ પ્રમાણે આ સવાઈ ઘણી વાર પાછો મનમાં આવે છે કે શું આપણે સુધારામાં કંઈ પણ વધારો કરીએ છીએ ? એક લોકો રામનો, અથવા મેક્સિકન લોકો પોતાની ઘણાંમાં ઘણી વિધાવદ્ધિના સમયમાં હતા તેનાં કરતાં આપણે શું વધારે સાસ છિએ ?

પ્રોફેસર રામમૂર્તિના પ્રયોગો.

લાહોર, તા. ૧૦ મી. નવેમ્બર ૧૯૧૦.

પ્રો. રામમૂર્તિ પોતાના પ્રયોગો દર્શાવતાં રાત્રે પેકેટ હાઉસ પાસે કરી બતાવે છે. તેમાં તે પોતાની છાતી પરથી બે લસકરી ગાડાં પસાર થવા દેતો હતો. વળી ગાડામાં પંદર માણસો બેસાડી તે પોતાના પરથી પસાર થવા દે છે, તથા ત્રણ ટન (એકસો અડધ મણ) વજનનો હાથી પોતાની છાતી પરથી પસાર થવા દે છે. તથા આર ધોડાના બળની મોટાર ગાડી ચાલતી પોતે અટકાવે છે. પોતાના હરિદને જવાબ આપતાં તેણે કહ્યું હતું કે તમારે પણ આવું પ્રદર્શનના પ્રયોગો કરી બતાવવા કે જેવા હજી કોઈએ કરી જનાર્યા નથી.

विज्ञापित

समस्त भारतीया वैद्यराजोनी प्रतिनिधि स्वरूप आल इन्डिया वैदिक कॉन्फरन्सनी स्टेण्डिंग कमीटी (आयुर्वेद महामंडल) अने तेना अंतर्गत "आयुर्वेद विद्यापिठ" (एटले वैदिक परीक्षा समिति) नी एक समस्त विशेष सभा ता. १०-२-१२ ना रोज पण्डित शिवराम पान्डे वैद्यना प्रमुखपणा नीचे प्रयाग (अल्हाबाद) मां भूली हती, ते कमीटीना पसार थएला ठराव धन्वन्तरी मासिकमां प्रगट करवा "सुधानिधि" पत्रना संपादक रा. रा. जगन्नाथ प्रसाद शुक्ल मंत्री तरफधी अमारा त्रफ लखाई आवेथी आ मासिकमां प्रसिद्ध करवामां आव्या छे. अमने आशा छे के आ ठरावो वाचकवगे ध्यानपूर्वक मनन करशे. अने ते संबंधे सभाओं भरी ठराव पसार करी आपणा दयाळु सुवई इलाकाना गवर्नर साहेब बहादुर इन कौन्सिलने नम्रतापूर्वक अरज साथे निवेदन करशे.

श्री धन्वन्तरये नमः ।

मेमोरियल

श्रीमान् हिज एक्सलेंसी गवर्नर साहेब बहादुर

कौंसिल यम्बईकी सेवामें-

श्रीमान्,

समस्त भारतेके वैद्योंकी प्रतिनिधि स्वरूप "आल इण्डिया वैदिक कॉन्फरेंस" की स्टेण्डिंग कमीटी (आयुर्वेद महामंडल) और उसके अन्तर्गत "आयुर्वेद विद्यापीठ" (वैद्यकी परीक्षा समिति) की एक विशेष सभा ता. १० फरवरी सन् १९२२ ईस्वीको पण्डित शिवराम पान्डे वैद्यके सभापतित्वमें प्रयागमें हुई। उसमें हमें आपसे राजभक्ति और नम्रतापूर्वक यह निवेदन करनेका अधिकार मिला है:-
यम्बई गवर्नमेंटकी लेजिस्लेटिव कौंसिलमें जो मेडिकल रजिस्ट्रेशन बिल पेश है वह अनावश्यक, अव्यवहार्य और आयुर्वेद तथा वैद्य हकीमोंकी मर्यादा और स्वतन्त्रताको सङ्कुचित करनेवाला और उनकी उन्नतिका बाधक है।
भारत वासियोंकी जन्मसिद्ध प्रकृति और सामाजिक धार्मिक धारणाके अनुसार आयुर्वेदिक और तन्त्रयूनानी चिकित्सा प्रणालीका स्वच्छेन्दता पूर्वक प्रचलित रहना

देशके लिये बहुत आवश्यक है। इस समय बम्बई प्रान्तमें बहुतसे वैद्य-हकीम हैं जो अपना व्यवसाय बड़ी योग्यता और सफलतासे कर रहे हैं और अब तक उनके विरुद्ध पब्लिककी ओरसे कोई शिकायत नहीं है। इसका यही प्रमाण है कि उनसे सब श्रेणी और सब समुदायके लोग चिकित्सा कराते हैं, और उन्हें इन वैद्य-हकीमोंके कारण बड़ी सुविधा पहुँच रही है। किन्तु इस कायदेके पास होनेसे बम्बई प्रान्तके अधिकांश निवासीयोंकी सुविधामें बहुत बाधा उपस्थित होगी।

३—इस कायदेके पास होनेसे बम्बई प्रान्तके और समस्त भारतके असंख्य सुयोग्य, प्रतिष्ठित और अपनी विद्यामें विद्वान वैद्य और हकीम अयोग्य (अनकालिफाइड) श्रेणीमें शामिल हो जावेंगे और कायदेके अनुसार वैद्यकी करनेके लिये वे योग्य नहीं माने जावेंगे। किन्तु यह वैद्यों-हकीमों और सर्व साधारणके लिये बहुत निराशा जनक, उद्वेग जनक और दुःख जनक घटना होगी।

४—इस कायदेसे पवित्र और आदरणीय आयुर्वेद तथा तिब्ब घूनानी विद्याको बदनाम करने वाले निपट अयोग्य (अंतर्हि) वैद्य हकीमों पर तो कुछ प्रभाव और दबाव नहीं पड़ेगा, किन्तु सुयोग्य वैद्य-हकीमोंकी योग्यता, हक और प्रतिष्ठाकी हानि होगी।

५—अतएव ऊपर लिखे कारणोंको दूर करनेके लिये 'आयुर्वेद महामण्डल और "आयुर्वेद, विद्या पीठकी" सम्मतिमें यह बिल पास नहीं होना चाहिये। न्यायी सरकार इसे नामंजूर कर खाली बम्बई प्रान्तके ही नहीं बल्कि समस्त देशके निवासियोंकी कृतज्ञता और धन्यवाद सम्पादन करे।

६—यदि सरकार किसी कारणसे इसे पास करना ही चाहती हो तो "आयुर्वेद महामण्डल" और "आयुर्वेद विद्या पीठ" की नम्र प्रार्थना है कि सर्व साधारण प्रजा विलके जिन भागोंको दूषित समझती है वे निकाल दिये जायें और उसमें कृपापूर्वक निम्न लिखित संशोधन किये जायः—

(अ) बाम्बे मेडिकल रजिस्ट्रेशन एक्ट सन १९११ के सेक्शन २ में बाम्बे मेडिकल कांसिलके सभासदोंकी संख्या १३ रखी गयी है; उसमें चारकी संख्या और बढ़ायी जाय और उनमें दो वैद्य और दो हकीमोंका चुनाव हुआ करे।

(ब) इन चार सभासदोंका चुनाव बम्बईकी "वैद्यसभा" और "अजुमने तिब्बिया" के द्वारा हुआ करे। इनमें से यदि कोई एक सभा अस्तित्वमें न रहे तो शेष एक सभा ही चुनावकरे और दोनोंक न रहने पर बम्बईके वैद्य और हकीमोंके द्वारा चुनाव हो।

(स) सेक्शन २ अपैण्डिक्स A) में जो इण्डियन मेडिकल सर्विस, रायल आर्मी मेडिकल कोर्स और रायल नेवी मेडिकल कोर्सके मेडिकल मनुष्योंका उल्लेख है, वहाँ उनके

अतिरिक्त कृपापूर्वक इतना और बढ़ाया जाय:- "आयुर्वेद विद्या पीठ (वैद्यक परीक्षा समिति) की ओर से जिन्हें योग्यता की पदवी, डिग्री, अथवा "सर्टीफिकेट" मिला हो; अथवा जिन्होंने "आयुर्वेद विद्यापीठ" या "वैद्यक एण्ड यूनानी तिब्बी कानफरेंस" की मंजूर की हुई किसी सोसायटी की परीक्षा पास की है वे ही वैद्य-हकीम मेडिकल कौंसिल के मेम्बर हो सकेंगे, और प्रस्तावित कौंसिलों का चुनाव भी इन्हीं में से होगा । "

(ड) शेड्यूल में जहां कलकत्ता, मद्रास, इलाहाबाद, लाहौर आदिके सरकारी मेडिकल कालेजों और सरकार की स्वीकार की हुई सर्वमान्य संस्थाओं के पदवीधरों का उल्लेख है वहां इस मेमोरियल के दफ्ता ६ के विभाग (स) में बढ़ायी हुई सोसायटियों के सर्टीफिकेट या पदवी पाये हुए लोग भी शामिल किये जायें ।

७—इस प्रकार इस बिल को नामरजूर कर अथवा इसमें ऊपर लिखे हुए संशोधन कर बम्बई गवर्नमेन्ट सर्व साधारण के हृदय पर यह ठसा दे कि वह आयुर्वेद और तिब्ब यूनानी विद्या को आदर की दृष्टि से देखती है; और सुयोग्य वैद्य हकीमों की योग्यता और प्रतिष्ठा का ख्याल रखती हुई उनकी उन्नतिकी अभिलाषा रखती है ।

८—सुयोग्य वैद्य-हकीम तैयार करने के लिये यदि आपकी गवर्नमेन्ट बम्बई के मेडिकल कालेज में आयुर्वेद और तिब्ब यूनानी की शिक्षा की व्यवस्था कर दे और योग्यता की जांच के लिये कोई परीक्षा नियुक्त कर दे तो वैद्य-हकीम और सर्व साधारण प्रजाजन आप तथा आपकी गवर्नमेन्ट के बहुत ही कृतज्ञ होंगे ।

अवदीप नम्र निवेदक-

१—गणनाथ सेन कविराज एम. ए., एल. एम. एस. विद्यानिधि,
कविभूषण, वैद्यावतंस ।

२—शिवराम पान्डे वैद्य ।

३—वैद्यनाथ शर्मा राजवैद्य ।

४—नीलमाधव सेन कविराज ।

५—सांवलदास रईस ।

६—जगन्नाथ प्रसाद शुक्ल वैद्य ।

७—डाक्टर रामेश्वर नाथ चतुर्वेदी, एम. सी. पी. एस.

His Excellency

The Governor-in-Council

BOMBAY.

MAY IT PLEASE YOUR EXCELLENCY,

In an extraordinary meeting of the Standing Committee of All India Vaidyaka Conference [*Ayurveda Mahawandala*] and its *Ayurveda Vidya Pitha*, an examining body, under the chairmanship of Pandit Shiyaram Pande Vaidya, held at Allahabad on the 10th February 1912, the undersigned were authorised to solicit Your Excellency's permission to make an humble and loyal representation of their views in respect of the draft of the Bombay Medical Registration Bill, now before the Council by the following:—

1. That the Bill in question is unnecessary and impracticable; and in the eyes of the conference it is calculated to cripple the freedom, lower the respect and limit the progress of the Ayurvedic and Yunani practitioners.

2. That in consideration of the religious beliefs and social customs of the Indians, the circumstances of the climate and the soil and their constitution and temperament acquired from their very birth, an untrammelled and free practice of the systems of the Vaidyaka and the Yunani treatment is very necessary for the welfare of the country. There are many Vaidyas and Hakims in the Presidency of Bombay who practise their systems with great ability and success and so far there has been no complaint of the public against them. There can be no better proof than the fact that men of all classes seek their treatment with confidence and find themselves greatly benefited. The Bill is calculated to deprive the majority of the people of the Presidency of the convenience and the benefit of their treatment.

3. That by this Bill, a large number of respectable, experienced and learned Vaidyas and Hakims will be classed as "unqualified" and will be thus legally held to be incapable of following their profession; and their right, their honour and their position will receive an irreparable injury therefrom. This will create great disappointment and dissatisfaction and will cause unreste among such practitioners and the public benefited by them.

4. That the Bill at the same time will not exercise any influence or check upon those unworthy quacks who bring these indigenous systems into disrepute.

5. That for the aforesaid reasons the conference is of opinion that this Bill should not be passed.

They pray the just and benign Government of Bombay win the gratitude of not only the people of their Presidency but also of the rest of the people of India by not passing the Bill.

6. Should the Government for some reason or other have decided to pass the Bill, the conference humbly prays that those portions be expunged from the draft which are harmful in the eyes of the public, and the following additions be kindly made:—

(a) In section 2 of the Bill, the number of the members has been fixed as *thirteen*. The number should be fixed as *seventeen* instead, and two Vaidyas and two Hakims should be included in this number, as elected members.

(b) These four members may be duly elected and returned by the Vaidya Sabha and the "Anjuman-i-Tibbia" of Bombay, and should these bodies cease to exist the Vaidyas and the Hakims of the Presidency of Bombay should be allowed to elect and return such members.

(c) In section 2, appendix (A), besides the medical men of the Indian Medical Service, Royal Army Medical Corps, Army Medical Corps and the Royal Navy Medical Corps, the holders of a degree or a diploma or a certificate from the Ayurveda Vidya Pitha (examining body of Vaidyaka appointed by the conference), or from any other examining body affiliated to it or to "Vaidyaka and Yunani Tibbi Conference," should also be eligible for the membership of the Bombay Medical Council and the proposed addition should be sanctioned in the section.

(d) In the schedule, with the certified medical men such as M. D., M.B., L.M.S., of the Universities of Calcutta, Madras, Allahabad, and Lahore, and those of other Government Medical Colleges and Schools, the qualified and certified Hakims and Vaidyas of the institutions named in para. 6 (c) of this memorial should also be included.

7. That by refusing to pass the Bill or by making the improvements submitted above in the Bill, the Government of Bombay would do well to impress the public of India that they appreciate the merits of the Vaidyaka and Yunani systems and have due regard for the respect and position of the able and learned and experienced Vaidyas and Hakims, and are desirous of their success and progress.

8. That the Indian public will feel extremely grateful if, in this connection, some arrangements be made by the Government to teach the Ayurvedic and the Yunani systems also in the Medical College of Bombay, and fix some examination and confer degrees, certificates or diplomas to those who qualify themselves, as has been done with respect to other branches of oriental learning.

We remain,

Your Excellency's Most Dutiful
and Loyal Servants,

SIGNED.

- (1) Gananath Sen, Kaviraj, M. A., L. M. S., Vidyavidhi, Ka-
bibhushan, Vaidyavats.
- (2) Shiva Ram Pande, Vaidya.
- (3) Vaidyanath Sharma, Vaidya.
- (4) Nil Madho Sen, Kaviraj.
- (5) Jagannath Prasad Shukla, Vaidya.
- (6) Dr. Rameshwar Nath Chaturvedi, M. C. P. and S., (M. B.)
India, Specialist in Plague.
- (7) Sanwal Das, Rais.

જાણવાનો નોંધ.

(બેજક-ત્રી.)

શરીરમાં સોયની મુસાફરી.

“સેન્સેટ”માં સોય ગળા જનાર સ્ત્રીઓ વિશે નીચે પ્રમાણે જ્ઞાતિ છે:—
એક સ્ત્રીના કાયા પગમાં એક સોય પેસી ગઈ હતી. પછી તે સ્ત્રીને તેનું વિસ્ફુરણ થઈ ગયું હતું. છેવટે ગયે વર્ષે એટલે ૩૦ વર્ષ પછી એ સોય તે સ્ત્રીના કાયા હાથની કોણીમાં ખૂંચી હતી. જે મુખપૂર્વક શરીર સેવામાં આવી હતી.

“બીજી એક” શ્રીનાં ડાખાં હાથનાં અંગુઠામાં એક સોય ભાંગી ગઈ હતી. ડોક્ટર કેમ્પબેલ જલેકે તેને માટે શોધ કરી પણ તે કંઈ જડી નહિ. ત્યારબાદ એક વર્ષ વિત્યા પછી તેના જન્મેણા હાથની એક આંગળીમાં કંઈક દુખાવો જણાયો અને તેણે તે આંગળીના ટેરવામાંથી તે ભાંગેલી સોયનો ઘણાખરો ભાગ કાઢ્યો.”

ત્રીજી એકવીસ વર્ષની સ્ત્રી વિરો ડોક્ટર જી. રાઈટ હુમ્બોલ્ટને કહે છે કે તેને મ્હેમાં સોય રાખી સુકવાની ટેવ હતી. પ્રસંગે તે મ્હેમાં સોય રાખી ઉધી પણ જતી. એક વખતે તેને મ્હેમાં પાંચ સોયો ગળી જવા માટે દવાખાનામાં લઈ જવામાં આવી હતી. ત્યાં ડોક્ટર તેને ઉલટીની દવા આપતા તે પાંચે સોયો ઉલટીદાર નીકળી ગઈ હતી. પછી ને ઘેર આવી પણ તેને ઉલટી બંધ થઈ નહોતી. આ ઉલટીમાં એક મહીનામાં તેના પેટમાંથી ૨૩ સોયો નીકળી વળી પછી પંદર દિવસમાં બીજી તેર સોયો ડાખાં નાકમાંથી; અને પાછલા ભાગમાંથી તથા જન્મેણા હાથમાંથી નીકળી હતી. આટલેથી પણ અટક્યું નહોતું; પણ તેની સાથે તેના શરીરમાં કામ વાટે બીજી બે ટાંકણીયો નીકળી હતી!! પેલી જ સોયો નીકળી હતી તેમાં બે તો દોરે પરોવેલી હતી!

—“ચંદ્રપ્રકાશ” પુસ્તક બે પાનું ૩.

મહાન પુરૂષો સૌથી ઓછા કલાક ઉંઘતા હતા.

મી. બોલ્ટન હોલે યોગ વખત ઉપર “ઉંઘના આશિર્વાદ” ઉપર એક ભાષણ આપ્યું હતું. આ ભાષણમાં તેઓએ એવી બીના રજૂ કરી હતી કે, આંક કલાકના ઉંઘની હોલની ધીયરી બરાબર નથી. દરેક માણસને પોતાના કામ અને બાંધા પ્રમાણે ઉંઘની જરૂર છે. તે બીના ધણીજ થોડી ઉંઘ ભોગવનારાઓના નીચલા દાખલા ઉપરથી માલુમ પડી છે. મહાન નેપોલીયન, મહાન ફ્રેંચીક ધી બેંક, અને રીચર્ડલેક્ષટર, ફક્ત ચાર કલાક રાતના ઉંઘતા હતા. (શુન્યતા પંચ)

બે માસ ખેટાયા પર રહેલો તખીબ.

ડૉ. ફ્રેડેરિક જોઆ એક અમેરીકન તખીબ છે, અને ખોરાકપાણી સંબંધીના એક્સપર્ટ તરીકે ધણાજ જાણીતા થયા છે. તેઓએ બે માસ ફક્ત ખેટાયા અને “મારગેરાઈન” પર શુન્યતા છે. તેઓએ તેમ કરીને સાબીત કર્યું છે કે, એક માણસ ખેટાયાના ખોરાકપર જીવી શકે છે. તેમના માનસીક અને શારીરિક મહેનત બરાબર કરી શકે છે. ફક્ત યોગ નાઈટ્રોજન અથવા પ્રોટેનબર્સ ખોરાકની તેની સાથે જરૂર રહે છે તેણે બે માસ દરમિયાન બે થી ચાર ખાઉઓ રાજીદો ખેટાયાના ખોરાક લીધો હતો. સવાથી ચાર માસ મારગેરાઈન લેતા પીવામાં ફક્ત પાણીજ વાપરતા હતા. તેઓ જણાવે છે કે એ ખોરાકથી તેઓના ઉર્મજ હોય અને સારી સુખાકારી ધરાવના રહેતા, તે બીજા કોઈ ખોરાકથી તેમને મળી નહોતી. (શુન્યતા પંચ)

તંદુરસ્તી માટે વિદ્વાનનો અનુભવ.

માસના ખોરાકથી ચર્તા નુકસાન વિરો સ્પીકરોમાં ભાષણ આપનાર અર્થન સીકલર નામના યુરોપીયન તંદુરસ્તી જળવવાના અકસીર ઉપાય માટે અંતર્યામી કરતા અને તેમ યોગ આધાર લેવાની બંધામણ કરી જણાવે છે કે જનનાં સુખી ઓછે ખોરાક લેઈ દરેક ધનસાને પોતાની હોજરીને બરાબર કામ કરી શકવાની સમંવદ આપતી મજકૂર ઉપાય માટે સીકલર પોતાનો અનુભવ

દર્શાવતાં જણાવે છે કે મારી જીંદગીનાં પ્રથમ પત્નીસ વર્ષની સ્વયં સુધી માંદા માણસ પેડે દવા પીવામાં પૂરી કરી હતી. અને તેજ પ્રમાણે મહાફે, કુટુંબ દુઃખી દરદી ઘર્ષ પડ્યું હતું. મારા મંકાનમાં હમેશ નવીન ડોક્ટરો અને સ્પેશીયાલીસ્ટો આવતા. તેમજ અનેક સેનિટરીયમો ને દવાખાનામાં હું રહ્યો. તેમજ એ મુદતમાં મેં ડોક્ટરો પાછળ પીસતાલીશ હજાર રૂપિયાનો ખર્ચ કર્યો હતો. આખરે કંટાળાને અને દવા વગેરે સહનું હોડી દીધું, અને અમારા હમેશના નિયમ મુજબ ઓછા આહાર ઉપર હેરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે અમોને માંલુમ પડ્યું કે અમારી તંદુરસ્તીમાં ત્યારથી સુધારો થવા પામ્યો દવાદાર વિના થોડા આહાર ઉપર રહેવાથી મારા વજનમાં પત્તીસ રતલનો વધારો થયો છે. અને હાલમાં જેઓ મારો ફેટો નિહાળે છે તેઓ મને તાલીખાજ પુર્ય ગણે છે; વગેરે દીર્ઘ કાળના રોગથી પીડાતા માણસોને મી. સીકલેરની શીખામણ આશીર્વાદ રૂપ છે. લાંબા કાળના વેદકના અનુભવથી આ માસિકના તંત્રીના અનુભવમાં આવ્યું છે કે ઘણા માણસો પ્રમાણ કરતાં જાદે ખોરાક લઈ રોગના ભોગ ઘર્ષ પડે છે. અમારી પાસે આવના ઘણા દર્દીઓ અમને કહે છે કે હાલમાં અમારાથી વધારે ખોરાક લેઈ શકાતો નથી, માટે એવું કંઈ ઔષધ આપો કે તેથી સારી પેડે ખોરાક લેઈ શકાય અને તે હજમ ઘર્ષ જાય. અમે તેમને વારંવાર સલાહ આપીએ છીએ કે, “ભાઈ, દવાની મદદથી ખોરાકને પચાવવાથી તમને કેવી રીતે ધાર્યા પ્રમાણે લાભ મળી શકશે? હોજરી પોતેની મેળે ખોરાકનું પચન કરી શકે તેવા ઉમાયની ચોળનાની જરૂર છે, અને તેવા ઉપાય મરી, મથાલા સિવાયનો સાદો ખોરાક ખુલ્લી હવા, કસરત-આયામ અને શુદ્ધ જળનું પાન વગેરે છે. તેવા ઉપાયો ન કરતાં તમે હક બહાર ખોરાક લઈ દવાની મદદથી ખોરાકને પચાવવાના ઉપાયો કામે લગાડશો તો તેનો પરિણામ એ આવશે કે ખોરાકનું પાચન કરનાર રસો જેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તે અવયવોને કસરત કે આયામ મ મળવાથી તે રસો તેમાંથી નેહતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતા બંધ થશે અને પાચનક્રિયા ઉભરી મંદ થતી જશે અને પરિણામે શરીરની જીવનશક્તિ ધરી જશે. કુદરતી ઉપાયોથી પાચનક્રિયામાં સુધારો થાય એજ સાચામાં સારો માર્ગ છે. પ્રમાણ કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાથી જીંદગી લંબાવાને બદલે ઉભરી દેહી થતી જાય છે એવું અનેક શોધોથી સાબીત થયું છે.

આંખમાં દવા કેવી રીતે નાંખવી?

સાંપ્રતકાળમાં આખાજ વૃદ્ધ સર્વને નેત્રના અનેક જતના બાધિ થતા જેવામાં આવે છે. ઉછરતા જીવાન બાળકો “શોર્ટસાઈટ” થી વ્યાધિગ્રસ્ત જેવામાં આવે છે. શહેરમાં અને ગામડામાં વિદ્યાભ્યાસ કરતાં સંખ્યાબંધ બાલકોને શોર્ટસાઈટનાં ચસમાં પહેરી શોળામાં જતાં નેત્ર પડે છે. અને ઉંમર પહોંચતાં નેત્રનું તેજ ખોઈ બેસી આંખે અંધત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. આંખ રૂંધી આવી અતિ ઉપયોગી કેન્દ્રિયત્વ બનતા પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવાની દરેક માણસની ફરજ છે. “ધન્વતરિ” માસિકમાં આંખની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી; અને તેને શી રીતે નિરામય રાખવી, એ સંબંધ અમે વખતોવખત લખતા આવ્યા છીએ.

વેદકચારનાં પુસ્તકોમાં નેત્રના કેટલાંએક વ્યાધિઓમાં પ્રવોદી દવામાં ટીપાં નાંખવાનું અને ‘રોશન’ની દવાઓ નાંખી નેત્રમાંના મળ ધોઈ તેને સાફ રાખવાને લખેલું હોય છે. પરંતુ નેત્રમાં નાંખવાનાં ટીપાં આંખના કષા-ભાગમાં નાંખવાં અને રોશનવાળું પ્રવોદી કષા ભાગમાં નાંખવું, એ વેદકચારના મંથોમાં વર્ણન કરેલું જેવામાં આવતું નથી. તેથી આવી દવાઓ ડોક્ટર અને જિવા આંખના ગમે તે ભાગમાં નાંખે છે. તેથી કેટલીક વખતે લાભને બદલે હાનિ જોવાબ થાય છે.

ઓવી દવાઓ નેત્રનાં દર્દો ભાંગમાં નોંખી એ સંખે પ્રિટિય જર્નલ ઓફ નર્સિંગ (British Journal of Nursing) માં નીચે પ્રમાણે લેખ છે:—“જે રોગમાં નેત્રમાં દવાનાં ટીપાં નોંખવાને કહ્યું હોય ત્યાં તે ટીપાં આંખના બહારના ખુણામાં નોંખવાં જોઈએ કારણ કે જો આંદરના ખુણાના ભાગમાં નોંખવામાં આવે તો તે અશુદ્ધિનથી નળિકામાં વહેશે, અને તેથી આંખને જરા પણ ફાયદો થશે નહિ. બેંચે આંખને પ્રવાહી દવાનાં લોશનથી ધોઈને સાફ કરવા કહેલું હોય ત્યારે તે દવાનાં ટીપાં આંખના આંદરના ખુણામાં (નાક તરફના ખુણામાં) નોંખવાં જોઈએ, કારણકે, જો તે બહારના ખુણામાં નોંખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ એ આવશે કે આંખમાંના મળ-ધોવાઈને તે અશુદ્ધિમાંની નળિકામાં ઘૂંસેલ થશે જેથી બંધર-સોળે આવશે.” મતલબ એ છે કે, જે દવાનું પ્રવાહી આંખમાં રહેવાથી ફાયદો થવા સરખું હોય તેવી દવાનો ટપકો બહારના ખુણામાંથી નોંખવાથી તે આંખ આંખમાં પ્રસરી નાક તરફના ખુણા તરફ જશે. પરંતુ આંખમાંથી મલ બહાર કાઢી નોંખી નેત્રને નિર્મળ કરવાની જરૂર હોય તો લોશનના ટપકો આંખનાં આંદરના ખુણામાં (નાક આગળના ખુણામાં) નોંખવાં કે આંખમાંના મળ ધોવાઈ બહાર ખુણાં તરફ વહી જઈ બહાર નિકળી જશે.

તરતના જન્મેલા બાળકની સારવાર કરવા સંબંધી.

જન્મ પછી બાળકને પેશાબ થવામાં જો અટકાવ થાય છે તો બાળકની સારવાર કરનાર સ્ત્રીઓ કે દાખલો તે માટે ભળતાજ ઉપચાર કરે છે, અથવા તો ડાક્ટર કે વૈદ્ય તરફ દોડાડો કરી તેવા બાળકને ઓપેશિયલ પાણી ધોઈને કરે છે; તેથી ઘણી વખતે બાળકને ઘણું દુઃખ ખમવું પડે છે. એ સંખે “નર્સિસ જર્નલ ઓફ ધી પેસિફિક કોસ્ટ (Nurses' Journal of the Pacific Coast) નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“જો તરતના જન્મેલા બાળકને પેશાબ થવામાં વિલંબ થાય તો તેને સાધારણ ઉના પાણીથી કડીસ્તાન કરાવવું, અને તેને જરા ઉનું કરેલું પાણી તે પી શકે તેટલું પાવું, કે તેને પેશાબ થવા વગર રહેશે નહિ.

૨. જો બાળકના પેટમાં સૂકે આવતી હોય, અને પેટમાં આંતરડાં કઠળતાં હોય (અવાજ થતો હોય) અને તેને ચેન ન પડતાં તે ઉચ્ચ પાયલ કર્યા કરતું હોય તો નાની રબરની પીચકારીથી મીઠાના પાણીનું દંલકું મિશ્રણ થતા મળે કોલનમાં (મહોટા નળમાં) યોડે યોડે પ્રમાણથી દોખલ કરતાં જવું કે તે મિશ્રણ કાઢીમાં બહાર આવતું જાય અને તે પ્રમાણે બધાં સુધી દરેક નાખું ન થાય ત્યાં સુધી દોખલ કરતાં જવું.

૩. જો બાળક નળનું હોય તો તેની શરીરની અંગ ગરમી ઝાંઘી ન થવા દેવાં માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. અને તેવા બાળકનું અંગ ગરમ રાખવા માટે તેને ગરમ કપડાંમાં વાટાળી રાખવું. વળી તેને થરથરી ન લાગે તેવી તેની સંભાળ રાખવી અને તેને પુરતી ચોખ્ખી હવા મળે તેવી સગવડ રાખવી.

૪. જો નાળ ચાલું બીનાશવાળા રહેતાં હોય તો તેને પંચાણુ રકાના આલ્કહોલના મિશ્રણથી ધોવાથી સાર થશે. નાળ એ એક જનનો અંબમ છે. એની સારવાર સરલકલ (સાલ્કિયા સંબંધી) સારવારની રીત પ્રમાણે તે જગ્યા ચોખ્ખી રહે તે પ્રમાણે થવી જોઈએ.

૫. જો બાળકને ધાવવામાં મુશ્કેલી તકતી હોય તો બાળકને સ્તનપાન કરાવતાં પ્રેક્ષા સ્તનની ટીટડીના ઉપર ગરમ પાણીનાં પોતાંથી શેક કરવા કે જેથી દુધ સ્તન ટીટડીની સમાદી ઉપર આવશે ને; બાળકને ધાવવાની મુશ્કેલી દૂર થશે.

૬. બાળકને મળ કેવો ઉતરે છે તેની પ્રજ્ઞા, ખાસ સંભાળી રાખવાથી બાળકની સ્થિતિ કેવી છે તેની પણ ખબર પડે છે. તરતના જન્મેલા બાળકનો મલ પ્રથમના બે ત્રણ દિવસ સુધી ઘેરા

લીલા રંગના જેવો હોય છે. પૂંછી ધીમે ધીમે જુરાશપર થતો જાય છે. અને જુખરામાંથી, ધીમે ધીમે પીળો થવો એ સ્વાભાવિક છે, અને પહેલા અઠવાડિયાના અંતે તે સોના જેવો પીળો થવો જોઈએ. જ્યારે બાળકને પુરતું પોષણ મળતું ન હોય ત્યારે ઝાડાનો રંગ પીળો થવાને બદલે જુરાશપર રહેશે.

ચાલુ જમાનામાં થતી દવાની શોધો.

ચાલુ જમાનામાં વિદ્વાન વર્ગ દવાની શોધો કરવા તરફ રોકાયેલો છે. ગમે તે જાતની વનસ્પતિ કે ખનીજ પદાર્થ કે ઝેરી વસ્તુ જોવામાં આવે તે વસ્તુથી મનુષ્ય જાતના રોગો મટે છે કે નહીં, તેની ખાતરી કરવા સાર એવી વસ્તુઓના પ્રયોગ પ્રથમ જનવરો ઉપર કરી જોવામાં આવે છે. તેમાં સુખ્યત્વે કરી સસલાંઓ અને કુતરાઓ ઉપર તેની અજમાયશ વધારે ચાલે છે. તેના ઉપર પ્રયોગોની અજમાયશ કરી રહ્યા પછી તેજ ઔષધની અજમાયશ માણસ જાત ઉપર કરવામાં આવે છે. આથી ઘણી જામતે ભયંકર પરિણામ આવે છે. સર્પ વિષ ઉતારવાના સંબંધમાં પોટાસ પર મેન્ગેનેટને કંબવાળી બગ્યાઓથી લોહીમાં દાખલ કરવા વિષે થોડા વખત ઉપર કેટલાક લેખો પ્રસિદ્ધ થયા હતા. અને તે પ્રયોગો મનુષ્યજાત ઉપર કેટલોક સ્થળે અજમાવી જોવામાં પણ આવ્યા હતા. પરંતુ તેનાથી શરીર ઉપર કેવી માડી અસર થાય છે, તે વિષે પહેલ ખાતાની સક્ષમ જાત સંબંધી વૈદ્યકને લગતી પ્રયોગશાળાના વંદા કર્નેલ જોનરમેન સાહેબે “ઇન્ડિયન મેડિકલ ગેઝેટ” માં એક લેખ પ્રસિદ્ધ કરી વર્ણન કરેલું છે, જે એમ ધન્યતરિ માસિકના ત્રીજા વરસમાં “નિદાન સિધ્ધ” માં શ્લેષ્મરોગ વિષેના લેખમાં સવિસ્તાર લખેલું છે. મનુષ્ય શરીરની અને જનવરોના શરીરની રચનામાં પરમ કુપાણ પરમાત્માએ વિશાળ તદ્દાવત રાખેલો છે. જેથી જનવરો કે પશુઓને જે દવાઓ અસર કરે તે મનુષ્ય જાતને કરેજ એમ કંઠી શકાય નહીં તેમજ જે દવાઓ મનુષ્ય જાતને અસર કરે તે દવાઓ પશુઓ માટે ઉપયોગની ચાલે એ બંધનું અશક્ય છે. જોરાકને માટે પણ તેમજ છે. કવિ દયારામભાઈ કહે છે કે “સકરખોરનું સાકર જીવન, ખરના ધાણજ દરે, કારસિંધુનું માછલું તે મીઠા જલમાં મરે—પ્રેમસ્સ તેના ઉરમાં રૂર.” એજ પ્રમાણે દવાઓનું પણ છે. એટલે આવી પશુપક્ષી કે જનવરો ઉપર અજમાવી જોયેલી અને પેટ દવારે પ્રસિદ્ધ થતી દવાઓ ઉપર વિશ્વાસ રાખી મનુષ્ય જાતે વગર વિચારે તે કોઠામાં ધાંધવી એ કોઈ પણ રીતે મુરશિન નથી. જીનીવા ચહેરના સુપ્રસિદ્ધ શોધક ડૉ. એમ. રોચ, (Dr. M. Roch of Geneva) ના પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે મનુષ્ય જાતથી ઉતરતી કોડીનાં જનવરો ઉપર વનસ્પતિની અસરના પ્રયોગો ઉપરથી તેજ વનસ્પતિ મનુષ્ય જાતને પણ અસર કરેજ એવાં ભૂલભરેલાં અનુમાનો ઉપર વિદ્વાન વર્ગ દોરાય છે. મી. રોચે સાબીત કરી બતાવ્યું છે કે, દીકર જોષ એડોનીસ વરનેલીસ અથવા ડૉલ્સ હેલીબોર (Tincture of Adonis vernalis or False hellebore) કે જે હાલમાં સ્વીસ “કાર્મટોપીયા”માં દાખલ કરવામાં આવ્યું છે, તેની અસર સંખ્યાબંધ હૃદય રોગીઓ ઉપર શક્તિવર્ધક તરીકે અથવા બીજી રીતે થઈ નથી. ઉતરતી કોડીનાં પશુઓ ઉપર તેના પ્રયોગોથી એમ ધારવામાં આવ્યું હતું કે તે દીકર જોષ ડીજોલીસ કરતાં ચાર ગણું વધારે અસરકારક હશે, પણ તેની સાધારણ માત્રા (ડોઝ)થી તે અસર વગરનું માણસ પડ્યું અને વધારે પ્રમાણમાં વાપરતાં તેના કટાણો ઉપરથી તેવા સ્વાદથી મનુષ્ય જાતને ઘણીજ પિડા થતી હતી; અને ઘણું કરી દાહક અસર થતી હતી. એટલે પશુઓ ઉપર પ્રયોગ કરી અજમાવેલી દવા મનુષ્ય જાતને ઉપયોગી છે એમ માનવું તદન ભૂલભરેલું છે.

ગ્લીસેરોઇનના ઉપયોગ સંબંધી.

૧. જુદી જુદી જાતના શરીરપરના અને કોઈ ખાસ જગ્યા ઉપરના સોજા ઉપર ચોખ્ખા ગ્લિસેરોઇનનો ચોપડામાં ઉપયોગ કરવાથી ઘણું સારું પરિણામ આવ્યાનું હોય છે. એલ. બર્જસ (Dr. L. Burges) "પ્રેક્ટીશનર" નામના ચોખ્ખાનામાં લખે છે:—

૨. જુના પગ ઉપરના ખરેખરા ઉપર "લીન" ના કપડાને ગ્લીસેરોઇનમાં ભીજવી તે ઉપર વાટવાથી ઘણું સંતોષકારક પરિણામ આવ્યાનું જણાય છે.

૩. હાથેળી ઉપર ઉડે સુધી પ્રસરેલા સોજા ઉપર ગ્લીસેરોઇનમાં ભોજેલી કપડાની ગંદી સુધી તે ઉપર ગટાપરચા (Gutta-Percha) નો કકડો અથવા દવાના કામમાં વપરાતું ૩ સુધી પાટો બાંધી રાખવાથી એકદમ દરદથી મુક્ત થવાય છે, અને હલેલી પાકતી અટકે છે.

૪. આંગળી પાકતી હોય કેવા આંગળીએ ખીંલી નીકળતી હોય તે ઉપર ગ્લિસેરોઇનનું રૂસીંગ કરવાથી એકદમ સુધારો થાય છે અને વાદકાપ કરવાની જરૂર પડતી નથી.

૫. એક દર્દીને ડાબી લમણા ઉપર મોઢું ભમકર શુંમકું થયું હતું તેના ઉપર એક "ગામગી" (Gamgee) ના કપડાને ગ્લિસેરોઇનમાં પુરકળ બોળી શુંમકા ઉપર સુધી તે ઉપર ગટાપરચા ઢાંકી પાટો બાંધી રાખવાથી તે શુંમકાનો સોજો એકદમ ઓછો ગયો, અને પહેલાં સપ્ત દર્દ થતું હતું તે બંધ પડ્યું હતું, અને એક અઢવાડીયામાં તો તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો હતો.

ગ્લિસેરોઇનના શુષ્ક વર્ણન કરનાર લેખક કહે છે કે ગ્લિસેરોઇનમાં દર્દીને જો સુવાળી અને ઠંડી રાખવાના શુષ્ક હોવાથી આવી અસર તે કરી શકે છે. ઉપર કહેલા લમણા ઉપર થએલા શુંમકાના કેસમાં તેમાંથી પુષ્કળ પૃથ્વી વહી ગયું હતું, અને પૃથ્વી વહેવાથી શુંમકાના શુંમકાનો ભાગ બંધ થઈ જવાથી તે ઉપર ઘઉંના શુલાની પોટીસ બાંધવાની જરૂર પડી હતી તેવીજ રીતે સ્તનને મોસ્ટીસ (Mastitis) કેસનાં આ વરણુને સોજો (Plaurisy) અને ખીજાના પ્રકારના સોજા કે જગ્યાથી કહેવાયુ થતું હોય તેવાં દર્દીમાં પણ ગ્લિસેરોઇનનો ઉપયોગ ફતેમંદીથી થયો હતો.

નારંગી વિષે કેટલીક જાણવા જેવી બાબતો.

નારંગીના દરેક ઐસમાં ૧૮ ગ્રેડીસ ને ચરબી ૧૩.૫ કારબોહાઇડ્રેટ મળી કુલ ૧૪.૫ કેલોરી પોષકત્વનો હોય છે.

નારંગી મૂળ ધરાવ દેશમાં થતી હતી, પરંતુ હાલમાં પૃથ્વીના લગભગ સર્વે ભાગોમાં તેને ઉછેરવામાં આવે છે. અત્યુક્ત જમીન અને હવા પાણીમાં નારંગીનાં ઝાડ ઘણાં વર્ષો સુધી રહેવા શકે છે. ફ્રાન્સ, દેશમાં આવેલા વસંધ્વીસના એક નારંગીના ઝાડમાં ઇસવીસન ૧૪૨૧ ની સાલમાં રોપાયેલું એક નારંગીનું ઝાડ છે, જે હજુ સુધી ઘણુંજ નિરોગ હોય તેના મૂળ એક મોટી પેટીમાં પથરાઈ રહેલાં છે. અત્યુક્ત સંજોગો વચ્ચે નારંગીનો પાક અજાણ્ય પમાડે તેટલો મોટો હોય છે. હાલના તરિક્કે ભારતમાં એક હોરનજીસ (એગ્રીસ) ના એક નારંગીના ઝાડમાં આવેલા એક નારંગીના ઝાડ પર એક જ વર્ષમાં ૨૦૦૦૦ (વીસ હજાર) નારંગીનો ફલ ફળ્યો હતો.

૧૧. માંદગીના ઉપયોગ વિષે

માંદા તેમજ મંદવામાંથી તરતના હિલ્લા માણસ મારે તારંગી અને તેનો રસ એ સારામાં સારી દવા હોવાનું સર્વ ડોક્ટર કહે છે. વળી આ દવા વૈષ્ણવ ડોક્ટરના કોઈ પણ ઔષધ કરતાં ખાવામાં વધારે સ્વાદિષ્ટ હોવા ઉપરાંત અમારા ધારવા પ્રમાણે દર્દીને ખીખાં સર્વ ઔષધો કરતાં વધારે ગુણદાયક છે. તાજાં માણસો પણ જે તારંગીનો છુટ્ટો ઉપયોગ કરે, એટલે કે, હાલમાં ચઢા, કોરી, અને ખીચ નુકસાનકારક શોખની સીનેમાં જે પૈસા તેઓ હાલ ખગાડે છે તે પૈસા કૃષ્ણ ખરીદવામાં ખર્ચે તો તેમને વૈષ્ણવ ડોક્ટર કે ગોધીનું ઘર શોધવાની જરૂર રહેશે નહિ.

ગ્રંથીક સન્નિપાતના ઉપાય.

(લેખક:—નારણજી અમરશી શાહ, વડવાણ.)

શ્લેષમાં નિકળેલી ગાંઠને કાઢવાના ઉપાય.

૧. ગીળ ૨. ૧ બાર, કજુતરની વિંછા (દગાર) ૨. ૧ બાર, શુગલ ૨. ૧ બાર, કઢીચુનો ૨. ૧ બાર, એ રીતે ચારે જથ્થાને ચારીક ખલ કરી પાણી નાખી ઘુટી ગોળા કરી સુકવવી અને પછી તેને સન્નિપાતની ગાંઠ ઉપર ધરી ચોપડવાથી ગાંઠ ઘૂટી જશે અથવા બેસી જશે.

૨. ઘોડા આસોદના પાનને ચારીક વાટી બગડો લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી કે ઘૂટી જાય છે.

૩. આકડાનું દુધ ચોપડવાથી પણ કાયદો ચાય છે. ૪. ખરસાંડીની કુંપળા લેઈ એક તપેલામાં પાણી રેડી ઉપર પાતળાં બોલીવાં કે સોડી જેવી વસ્તુનો ઢાળો કરી તે ઉપર ખરસાંડી મુકી દોઢણ દોઢી સળે તોપ કરે તો અને ઉબરો આવેથી બઢાયા જેવી થએથી ઉતારી જરા કચરી કપડામાં નાંખી વળ દેઈ પાણી કાઢવું એ પાણી બાટલીમાં ખરી રાખવું. ગાંઠ ઉપર બાંધવા મારે ઘડુના મેદાના લોટનું ઉબર લખેલું ખરસાંડીની કુંપળા પાણી નાંખી કઢણ પોરીસ કરવી તે ઉપર જરા મીઠું બનસેવી ગાંઠ ઉપર મુકી પાંદો બાંધવો તેથી ગાંઠ બેસી જશે કે ઘૂટી જશે.

૫. ગધેડાની લીલી તાજી લાદને બીના કપડામાં વાટી દેવામાં ગરમ કરી ગાંઠ ઉપર બાંધવાથી ગાંઠમાં થતી તીવ્ર બધા ચાય છે.

૬. લીંબડાનાં પાંત આખાં અથવા વારેલાં ગરમ કરી બાંધવાથી પણ કાયદો ચાય છે. આ બેમાં ઉપાયો ખાસ અનુભવ કરેલા છે તેમાં પહેલાં અને ચોથા ઉપાયથી ઘણી વખતે અત્યંત કાયદો દર્દીને થએલો એમ અનુભવમાં આવ્યું છે. પ્રથમ ઉપાય લીંબડી અને તેની આસપાસના ગાંઠોમાં લીંબડી નિવાસી વૈદ્યોને પીતલેર લાક્ષ્મીચંદ માંદારા મિત્ર છે તેમણે સંકટો દરેક ઉપર અનુભવી લેયો છે અને તેઓ નિસ્વાધ્ય જુદિયા આંવા રોગીઓને દવા કરતા હતાં. ચોથા ઉપાય મારા એક મિત્રને પ્લેગ થએલો તેણે પોતાના ઉપર અનુભવ કરી નેએસો છે અને આજીના ચાર છતાંને મેં લોહો ઉપર અનુભવેલા છે.

અંતરોપચાર.

૧. ગધેડાની લાદ તાજ બીના કપડામાં મરમ કરીને પાણીમાં અડવાલી ગાળીને પાણી પાવું.
અથવા તેની લાદને પાણીમાં ઉકાળી કપડાથી ગાળી કુચા ફેંકી દેઈને તે પાણી પાવું.
૨. પાણીમાં લીંબડાનું છોડું અને સુખાડો કટકો નાંખવો અને તે પાણી દરદી માગે ત્યારે પાવું.
૩. કડાબલ તોલો ૧, અતિવિપની કળી તોલો ૦.૦૧, હરડેદલ તોલો ૦.૦૧, ખડસલીઓ તોલો ૧.
આ દવાઓ ખાંડી બારીક કરી રાખવી તેમાંથી ૩. ૦૦ ભારે દવા લેઈ તેમાં લીંબડાની શળીઓ
૩ મેળવી થોડું પાણી નાંખી ચટણીની માફક વાટી તેને પાંણીમાં છણી લેઈ તે પાણી સવારમાં જ પાવું.

શોકચરિત્ર મિથ્યા.

(સૌ. “ જ્ઞાનમણિ ”)

મ્હાઈં સુકોમલ દીલ, કોતા માટ ધરો ના ધડ્યું,
મ્હાઈં હવે આ દીલ થઇને સખત કોથી ના ડડ્યું;
મ્હાઈં હવે આ મન નકી સંસારમાં રચતું નથી,
વિભાસ ને વૈભવ બધો આનંદ તે ગમતા નથી.
વૈરાગ્ય ને પ્રીતિ ઉભય, એ સંગ સાથે ના રહે,
શી રીત કહો ને એક ચાને, બે કઠારી ખાય ને ?
વૈરાગ્યથી મન મેળવ્યું, ધૃતિથી મળશે નહીં,
મ્હારે હવે એ વિષય કેરા, કીચમાં રમવું નથી.
હું હવે થઈ સખત, ને બન્યું દીલ મ્હાઈં સખત છે,
મારી હવે મળશે નહીં, દિધો તમે ને દંશ છે;
મ્હાતી નથી, મ્હારો નહીં, છે નહીં સંદેહ કંઈ બોમની,
દરકાર નથી કોની, બનું છું, હું હવે ખસ બેગણી !
હું એકલી જગમાં ફરું; પ્રીતિ પ્રભુ શું બેકલી;
ચિંતા હવે કરશે નહિં, મુજ ઉર પ્રભા છે ટેકની;
હુખી થએલાં, તાત ! એવાં ચિત્તમાં વૈરાગ્યનો,
પ્રિયતમ ! તપે છે તાપ, ને દરશે નહીં કંઈ કારિયો;
મુજ હૃદયમાં ખીલતાં રડાં, કંઈ પ્રેમનાં શુચિ ફુલડાં,
આથા તણી ભરી છાજ હું, આવી હતી લઈ મેટવા.
બહાલા થઇને કુર ને ઉર, બાણ સાંધી ચઢનાં;
આ જીવનમાં તે ધા. મ્હને, રૂઝે નહીં તેવાં હતાં;
વૈરાગ્યના નિશ્વાસ કેરી, વાનઃવાદે આવતાં;
નયનો થકી અશ્રુ સરે, કુલુ ઉર લાગે કાઠવા.
પ્રિય આપને નહીં યાદ, પણ મુજને બધીયે યાદ છે,
અન્યાયી શું દો ન્યાય, મ્હારો ઇસિપદમાં ન્યાય છે;

મહારી હવે વૃત્તિ કદી, સંયમ થવાની છે નહીં,
 આ જગતનાં કેા સુખમાંહિ, સુખ મહારે છે નહીં;
 દુનિયાં તણા વિલાસ વૈભવ, મન મહારે રાખ છે,
 સુખી, સુખી રૂહો પ્રિય! સદા મુજ ધ્યાન પ્રભુજ પાસ છે.
 વેળુ ભર્મા સમ શુષ્ક હૃદયે, પ્રેમનાં કરણાં નથી;
 ચાન્તિ અને ભક્તિતણા, વૈરાગ્યના પાઠો પઢી,
 સેવા નિરંતર ધરિની, હરમાં કરી સ્થાપન રહી,
 ત્યાગી હવે ચિંતા બધી, આ લોકને પરલોકની.
 મમ હૃદયરૂપી પાંજરૂ તે પ્રેમ પંખી વિણ છે,
 શાણા કહું સમજ લીધો, શોધો બધું તે વ્યર્થ છે;
 હું પ્રેમ ઘેલી નાર તેને દિન આજા થઈ ગયા,
 આજે હવે પાસા બધાયે આપના હાથ પડ્યા!
 વેળુ બધી વેળુ હવે, આ હરમાં વેળુ ભરી!
 તમ સ્નેહના બહુ મેઘ વરસે, તોય તે પલ્લવે નહીં;
 હું તો બની છું શુષ્ક ને મન, તન, બધુંએ શુષ્ક છે,
 સહુ રથૂલ પૂજે વિશ્વમાં, એ વિશ્વ માહારે તુચ્છ છે;
 શૃંગાર કે સૌંદર્ય, રસ, પ્રીતી, હૃદયે છે નહિ,
 વૈરાગ્ય વાધ્યો હરમાં, ને સ્નેહ જ્યોતિ ધરિની;
 મહારે હવે સંસારમાં, શું સ્નેહથી છે શોધવું?
 ચિંતામણી આ દેહથી, ચિંતામણી હું મેળવું;
 શું? શું? હશે સંસારને, સાથી હશે સૌ માનવી?
 ચાને કળા વિધાન? હૈં, આ અકળ સૃષ્ટિને રચી?
 આ માટ થાયે જન્મ ને, આ માટ પડતું જીવવું?
 લોકે પ્રપંચભરેલ જીવન! મોત માયે ગાજતું!
 આ માટ બંધન લોકતું જન્મ્યા પછીથી સાંપડે?
 આ માટ સુખ દુઃખ માનવો? હસવું અને રોવું પડે?
 મિથ્યા બધો સંસાર આ પરપંચનો દરબાર છે,
 મિથ્યા બધી ઘટમાળ ને મનુ પરમ સુરખરાજ છે!
 મનુષ્યો તણી જગસરર ઉભી હું દિનારે જોઉં છું,
 હુખી ગયાં, કેા હુખનાં, હુખી જશે; હું રોઉં છું;
 હુખ્યાં ધણાં, હુખે ધણાં, હુખી જશે આ દુનિયાં;
 તોપણ અરેરે! રંક જીવો, 'હંપણું' નહિ ત્યાગનાં;
 મહારે હવે તે રંક જીવોની કથી પરવા નથી,
 નિર્માલ્ય હરનાં માનવી નિર્જન બધાં દિસે અહિં:
 નિંદા ગણ ના લોકની, જે લોક જોલે ફાક તે,
 મહારે મને તો મૂર્ખ લોકો સર્વે પધુની તુલ્ય છે!

જે સ્નેહનાં તંતુ બધાં; સ્નેહિ સગામાં વેરીયાં,
તે સ્નેહ રજજી સર્વને, મહેં તોડીયારે, તોડીયાં.
સ્હાવા સગળ મહેં સાંકળી જે સ્નેહની ગુંથી હવે,
નુટે નહિ; છુટે નહિ, છે ધસથી બાંધી હવે.
મત્યુ ભૂમિના લોકની, પ્રીતી નકામી લાગતી,
હું શુષ્ક થઈ તેથી કહો, પણ શુષ્ક ચંદિ ભાસતી;
મહારા હૃદયનો પ્રેમ જે અંગારા રસને રેલતો,
વિરમ્યો હવે સ્વામી દયાળુ, શ્રીહરિનાં ચરણુશો.
આ વિશ્વના વિલાસમાં, વિલસી રહો જગદીશ તો,
આ વિશ્વનાં સૌંદર્યમાં હું ન્યાળતી પરમેશ જો;
એ વિષુ સુખ સૌંદર્ય શું? વૈભવ અને સત્તા કશી?
હાવે મહેને સૌ પાપ પુંજેની જરા પરવા નથી!
નશ્વર ગાધું આ જગનને, આ જગતની પ્રીતી કશી,
છે કષ્ટમય, મહા ક્ષેષદાર્ધ મોહમગ્નાથી ભરી;
જ્યાં દુઃખ સુખના ઉભરા ફાણુ ફાણુ રહિને આવના,
મદમત મનનાં માનવીને સર્વદા તે ભાવના.
રોતી નથી; રોશો નહિ; રોવા સમુ કંઈ છે નહિ,
હું ઉચ્ચગનિને પામવાને યત્ન રૂડા આદર;
હસતી નથી, હસરો નહિ; હસવા સમું કંઈ છે નહિ;
છે ધસજ્યોતિ હૃદયમાં, પ્રભુતા જીવનમાં પાથરે.
અમરે અમારો આત્મ ને અમર અમારાં નામ હો,
અમર અમારી ભાવના, અમર અમારાં કામ રહો;
અમર અમારો પ્રેમ ને અમર ભૂમિ શું ધ્યાન છે,
અમર અમારી ભક્તિ, ને પ્રભુતણું અમર અમ ગાને છે!
શબ્દ શબ્દ આકાશમાં, પડવા પૃથ્વી મહાંધ;
તેજ તેજ મળી ગયાં, રહ્યું જ સ્મરણું મહાંધ.

(સુન્દરી સુબોધ.)

દુય અશયી ચતાં નુકશાન.

લેખક-તંત્રી.

“ધી અિટિશ મેડીકલ જર્નલ”માં બે લેખકોએ દુય અશ એટલે દાંત ધસવાની પીંછીના ઝેર-
શાયદા વિષે વિવેચન કર્યું છે. તેઓને જણાયું છે કે એક વખત અશને વાપર્યા પછી તેનો દરેક વાળ
અથવા રેસો જંતુઓથી ભરાઈ જાય છે, કે જેને લીધે તે જંતુ દાખલ કરનારી સોય અથવા
“ઇન્જેક્શન નીડલ” બની રહે છે; અને તેની મારફત આમડીની નીચે જંતુઓ સહેલાઈથી
દાખલ થઈ “પાયોરીઆ” અને કદાચ પાન્ડુરોગ, જરૂરના આયરણનો સોજો અને નસોના સોજા
વજેરે રોગ પેદા કરે છે. આના ઉપાય નરીકે તેઓ એવી ભલામણ કરે છે કે, કતિ અશને દરેક

વખન વાપર્યા પછી દેહું જોઈએ અગર તો તેને પાંચ મીનીટ દરેક વખત પાણીમાં ઉકાળવું જોઈએ, અથવા તો તેને દરેક વખત 'ટ્રિક્રેસોલ', (Trikresol) ના એક ટકા સોલ્યુશનમાં અગર તો દસ ટકા ફોર્મલેડીહાઈડ (Formaldehyde) ના સોલ્યુશનમાં બાળી રાખવું જોઈએ. હાલમાં દરેક સ્થળે પ્રજા વર્ગમાં પરદેશી લોકોની દેખાદેખીથી દુધપાઉર અને દુધબથ વપરાવા લાગ્યાં છે. દુધ પાઉરથી ચર્તાં નુકસાનો સંબંધી, અમે લખી ચુક્યા છીએ. આપણા પૂર્વ-જોએ આરોગ્યશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્ર તરફ પુરતું ધ્યાન આપી ધણાખરા નિયમો રચેલા છે. તેમાં દંતધાવન (દાંતણું) કરવા સંબંધીના નિયમો ઉપર પણ સંપૂર્ણ ધ્યાન આપેલું છે. દાંતણું કયા કયા લીલા વૃક્ષનાં લેવાં, અને તે કેટલા આંગળ લાંબાં લેવાં ત્યાં સુધી ધ્યાન આપેલું છે. તેમાં કેટલાંક દુધવાળાં વૃક્ષોનાં દાંતણું એવાં છે કે તે દાંતણુંથી દાંત મજબુત થાય છે; અને તે દાંતણું આવી તેવો બારીક કુચો દાંતમાં તેની કોઈ જાતની ફાંસ ન વાગે તેવો કરવો પડે છે તેથી તેવો કુચો કરવાને દાંતને પણ કસરત મળ્યા વગર રહેજ નહીં. આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તે આહારનો કંઈ ભાગ દાંતના અને દાંતોના પોલાણમાં ભરાઈ રહે છે. આહાર લીધા પછી સારી પેટે કોગળા કરી મેંદાં સાફ કરવા માટેની તરદી સેંકડે દસ માણસ પણ ભાગ્યેજ લેતા હશે. આવી રીતે સાફ કરવા છતાં પણ અન્ન વગેરેનો અત્યંત સુક્ષ્મ ભાગ આવા પોલાણમાં ભરાઈ રહે છે. અને તે કહોવા લાગે છે જેથી અનેક જાતનાં સુક્ષ્મ જંતુઓ તે સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે દાંતના અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. અથવા દાંત અને દાંતોને ચોટી રહેલો મળ દરરોજ દાંત-છુના કુચાથી ઘસી ઘટી નાંખી દાંતને નિર્મળ રાખવા શાસ્ત્રમાં આજ્ઞા કરી છે. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન નાણુકાર્થ અને ફેશન તરફ ખેંચાય છે જેથી તેમને મહેનત અને શ્રમ લેવાનું જરા પણ રચતું નથી, તેથી પ્રજાવર્ગે દાંત અને દાંતોને કંઈ પણ તરદી ન આપવાનું હુદરતના નિયમ સામે દોઢ કહાપણ વાપરેલું છે. અને તે નિયમાનુસાર પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી ઘેર કે જાનવર માફક દાંતણું રૂપી હાકડાં આપવાં એ હાલની ફેશન પ્રમાણે તેમને જંગલી માણસો જેવું લાગે છે. તેથી પરદેશી આવનાં અને તે પ્રાણીના વાળનાં ફેશનેબલ હાકડાંના હાથાવાળાં બ્રશો અને આંખને આંજ નાંખે એવાં દુધ પાઉરથી દાંત ધસવાનું તેમણે પસંદ કર્યું છે, જેનું વિખરીત પરિણામ એ આવ્યું છે કે દાંતના અનેક વ્યાધિથી પ્રજાવર્ગ પીડાય છે, અને ત્રીશ ને પંત્રીસ વર્ષની વયમાં દાંત ને દાંતો હવે મનુષ્ય જાતથી રીસાઈ તેમનો ત્યાગ કરી ચાલી જાય છે. છતાં પણ પ્રજાવર્ગની આંખ ઉઘડતી નથી એ અત્યંત દોષગીરી ભરેલું છે. આપણા પૂર્વજોએ અનેક વૃક્ષનાં લીલાં દાંતણુંથી, મૃતિકાથી (માટીથી), ખદમ મૃત્તાદિની રાખથી, દંત ધાવન કરવાને કહેલું છે જેથી સુખશુદ્ધિ ધનાં દાંતને કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ થતો નથી. ચર્વણુ ક્રિયા કરવાથી દાંત પૂઠી જવાનો પણ સંભવ રહેતો નથી.

ધુળ અથવા રેતીનાં રજકણો.

(લેખક-ત્રી.)

રેતીનાં કણોથી રોગો ઉપર કેવી અસર થાય છે એ સંબંધી આપણે ગત વર્ષમાં કહી ગયા છીએ. ધુળનાં રજકણો પણ કેટલાં બધાં ઉપયોગી અને જરૂરનાં છે, એ વાત ચોક્કસ માણસોનાં જાણવામાં હોય છે. તેથી એ સંબંધીનું વર્ણન લખવું અમે દુરસ્ત ધાર્યું છે. “મુદ્ધાનિધિ” પત્રમાં એ સંબંધી હોદી ભાષામાં એક લેખ લખાયેલો છે તે ઉપયોગી ધારી તેનું જરૂર પુરતું ભાષાન્તર અત્રે લખવાનું અમે દુરસ્ત ધાર્યું છે.

હવામાં રહેલી ધુળ—જે વસ્તુને આપણે સાધારણ સમજીએ છીએ અને ધ્યાન. પણ આપના નથી, તેમ વિચાર પણ કરના નથી, એવી વસ્તુઓથી મોટા મોટા ફેરફાર થયા કરે છે. હવામાં જે ધુળ રહેલી છે તેને જે કે આપણે હીસાગમાં ગણના નથી પરંતુ તે આ સંસારમાં કેટલા મહત્વના ફેરફાર કરે છે, તે વાત આપણા જાણવામાં પણ નથી. જટિલ અને હવામાં રહેલી ધુળનો નિકટ સંબંધ છે. જે હવામાં ધુળ ન હોત તો જટિલ પણ થાત નહિ. હવામાં જે ધુળ રહેલી છે તે બે પ્રકારની છે. એક સેન્દ્રિય અને બીજી નિરીન્દ્રિય. જે કણ જલ અને પ્રાણીજન્ય પદાર્થોમાંથી નીકળી વાયુ મંડળમાં મળે છે તેને સેન્દ્રિયકણ કહે છે. અને જે માટી, પથ્થર આદિના ખારીક કણ થઈ હવામાં ઉડતા રહે છે તેને નિરીન્દ્રિય કણ કહે છે. પહેલા પ્રકારના સેન્દ્રિય કણ આગમાં બળી જાય છે. પરંતુ બીજા પ્રકારના નિરીન્દ્રિય કણ આગમાં બળી શકતા નથી. જલો પરથી પાંદડાં ગરી પડે છે અને તે સુકાઈ જાય છે, અને તે પ્રાણીવર્ગના આસવાથી અને અન્ય પ્રકારથી કચરાઈ જઈ તેના ખારીક કણ થઈ જાય છે, અને હવામાં ઉડ્યા કરે છે. એજ પ્રમાણે પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અથવા મુડાના શરીરમાંથી એક પ્રકારના કણ નિકળી હવામાં મળી ઉડ્યા કરે તેને પણ સેન્દ્રિય કણ કહે છે. એજ પ્રમાણે પથ્થરમાટીનું ચૂર્ણ થઈ હવાના વેગથી ઉડે જઈ વાયુમંડળમાં ભ્રમ્યા કરે છે. આપણા રહેવાના મકાનના ઢાપરા ઉપર વળીઓ વાંસ નાખી ઉપર નેવાં દાંડેલાં હોય તેવા ઘરના ઢાપરાનાં નેવાં જરા ખસવાથી તેના છિદ્રોમાં સૂર્યનાં કિરણ ધરમાં આવે છે તેવા કિરણ તરફ આપણે ખારીકાકથી અવલોકન કરીશું તો તેમાં અસંખ્ય રત્નકણો આમ તેમ ઉડતાં માણુમ પડશે. એજ વાયુમંડળની ધુળનાં રત્નકણો છે. આ રત્નકણો પ્રકાશને ફેલાવવામાં ઘણી મદદ કરે છે. જે વાયુમંડળમાં એ કણ ન હોત તો વાયુમંડળને બેઠો સૂર્યપ્રકાશ આવવામાં અને આરે બાજુ વિસ્તાર થવામાં મ્હોરી હરકત આવત. પ્રોફેસર ટીન્ડાલ નામના વિદ્વાને આ વાન પ્રયોગ દ્વારા સિદ્ધ કરી બતાવી છે. તેણે કાચની એક નળી લેઈને તેમાં સાદી હવા ભરી અને તેમાં પ્રકાશનું એક કિરણ દાખલ કર્યું તો તેમાં ધુળનાં કિરણો જણાવા લાગ્યાં અને આખી નળીમાં પ્રકાશ ફેલાઈ ગયો. ત્યાર પછી તેણે તે નળીમાંથી પેલી હવાને કાઢી લીધી અને પછીથી ફરી માફક હણીને તેમાં બીજી હવાને તેણે ભરી, અને તેમાં સૂર્યના કિરણને દાખલ કર્યું. તે વખતે એવો ચમત્કાર માણુમ પડ્યો કે તે પ્રકાશ આસપાસ ન ફેલાતાં સીધો નળીમાંથી આરપાર બહાર નીકળી ગયો. જે રસ્તેથી પ્રકાશ ગયો હતો તે જગ્યાએ કાળો ડાઘ જણાવા લાગ્યો. આ ઉપરથી સિદ્ધ થયું કે જે હવામાં ધુળ ન હોત તો સૂર્યનો પ્રકાશ પડવા છતાં પણ દુનિયામાં અંધારું રહેત. આ પછી એજ પ્રોફેસર બીજા પ્રયોગ કરી જોયો કે વાયુમંડળમાં ધુળનાં જે કણો છે તેમાંથી કોવાં કણ એવાં છે કે જે પ્રકાશ ફેલાવવામાં મદદગાર થઈ પડે છે. તેણે પ્લેટીનમ ધાતુની એક નળી લીધી અને તેને લાલચોળ થતા સૂકી ખુબ તપાવી અને પછી તેમાં તેણે દવા દાખલ કરી. આમ કરવાથી હવામાંનાં સેન્દ્રિય કણ બળી ગયાં તે પછી તે નળીમાંની હવાને કાચની નળીમાં ભરી અને તે નળીમાં સૂર્યના કિરણને દાખલ કર્યું, તો તેનો પ્રકાશ નળીમાં ન ફેલાતાં બહાર નીકળી ગયો. તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું કે સેન્દ્રિય રત્નકણ પ્રકાશ ફેલાવામાં મહાવકારક થાય છે. જ્યારે પવનના તોફાનથી માટી અને ધુળ વાયુ મંડળમાં અધિક ફેલાઈ જાય છે ત્યારે સૂર્યનો પ્રકાશ ઘટી જાય છે.

આ સેન્દ્રિય રત્નકણોની સાથે કેવળ નિર્જીવજ કણો રહે છે એમ નથી, પરંતુ સજીવ કણો પણ રહે છે, જે શેગ ફેલાવાના કારણજન થાય છે. એમ માણુમ પડે છે કે આપણે જે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેઈએ છીએ, તેમાં આવા સજીવ કણોથી આપણને કેટલીક હાનિ પહોંચે છે. પ્રયોગોથી માણુમ પડ્યું છે કે શ્વાસ લેતી વખતે આવા અસંખ્ય કણો આપણા ફેફસામાં જાય છે, અને શ્વાસ મૂકતી વખતે

તે બહાર નં નીકળતાં આપણાં દેહસામાંજ રહી જાય છે. આ ભીંતર ગએલા કણોથી આપણા આ રોગમાં અંતર પડે છે. કેટલીક જાતનાં કારખાનાંમાં કામ કરવા વાળા મજુરોને આવા પ્રકારના કણોથી હાનિ પહોંચવાનો વધારે સંજવ રહે છે. કાગળ બનાવવાના કારખાનામાં જે મજુર ઘાટમાં તુટયાં ચીથરોને જુદાં કરી સાફ કરે છે, તેમના શ્વાસમાં ખરાબ રજકણો અવશ્ય જાય છે. કેટલીક વખતે તો એ રજકણો હવામાં ઉડી એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં પણ જઈ પહોંચે છે. માણસોના શરીરમાંથી પણ આવાં રજકણ નિકળી હવામાં ઉડતાં રહે છે. માણસના હાલવાચલવાથી, ફરવા હરવાથી અને મહેનત કરવાથી અને શરીરને વધારે હવા લાગવાથી આવાં કણો અધિક નીકળે છે. આ વાત ઉભા રહેલા રેલના ડબ્બાં અને ચાલતા ડબ્બાં અવલોકન કરવાથી સિદ્ધ થએલી છે. આ રજકણ હવાથી જરા ભારે હોય છે, તેથી ઉડતા છતાં પણ તે ઘણું ઉંચે જઈ શકતાં નથી. પણ નીચે આવવાનો પ્રયત્ન કરતાં માણસ પડે છે. આ પ્રકારે તે નીચે આવીને જમીન અને પાણીના તીરે અથવા કિનારા પાસે એકઠાં થાય છે. આ પ્રમાણે તેવાં કણોને જમીન અથવા પાણીમાંથી પોષક દ્રવ્ય મળે તો એવાં સજીવ કણોના પરિવાર વધવા લાગે છે; અને તેજ કણો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થઈ કોઈ કોઈ વખત ભયંકર રોગ પેદા કરે છે. ઇ. સ. ૧૮૮૪ માં સ્વીટ્ઝરલેંડમાં છનીવા શહેરમાં ટાઇફોઇડથી નામનો વિષમય અંતરજ્વર ફેલાયો હતો. જેનાથી અસંખ્ય મનુષ્યોનાં મરણ નિપજ્યાં હતાં. તપાસ કરતાં માણસ પડ્યું હતું કે એ શહેરમાં જે જગાએથી પાણી આવતું હતું ત્યાં આવાં કણોનાં અસંખ્ય બીજ ફેલાઈ ગયાં હતાં. એમ પણ માણસ પડ્યું કે એ જગાના કિનારાના પાણીથી ત્રણ ચાર ફૂટ દુરના પાણીમાં આવાં કણો નહોતાં. તેથી તેના કિનારાનું પાણી લેવાનું બંધ કર્યું અને કિનારાથી ત્રણ ચાર ફૂટ આંધેનું પાણી નળમાં લેવા માંડ્યું. એટલે દસ પંદર દિવસમાં બીમારી બંધ થઈ ગઈ, અને થોડા દિવસમાં એકદમ બંધ થઈ ગઈ. મેન્ડ્રિય રજકણમાં એ પણ એક વિશેષતા છે કે જે હવામાં તે મળેલાં હોય તેમાં જે અગ્નિની જ્વળા લાગે તો તે એકદમ સળગી ઉડે છે. અમેરિકામાં આટોદળવાની મિલોનાં કારખાનાંમાં આ પ્રકારના બકાથી કેટલીક વાર સમુજગા કારખાનાનો નાશ થઈ ગયો છે. જે કારખાનાની ધડીઓ ચાલી રહી હોય અને તેમાં જે અનાજ કમી પડે તો અંદરની બાજુ વધારે ધર્ણણ થવાથી આગની ચીનગારીઓ ઉડવા લાગે છે, જેથી આટાના કણથી જરેહી હવામાં જવાળા ઉત્પન્ન થાય છે.

સન ૧૮૭૦ ની સાલમાં નિનાપોલીસ શહેરનાં છ મકાનો આ પ્રમાણે બળી ગયાં હતાં. કોલસાની ખાણોમાં કોયલાની રજકણ હવામાં ઉડતી હોય છે, તેને પણ થોડી જવાળાનો સ્પર્શ થતાં તે સળગી ઉડી ભયંકર તુક્યાન કરે છે.

નિરીન્દ્રિય ધુળ, પત્થર-માટીના કણોમાંથી અથવા જ્વાળામુખી પર્વતોમાંથી ઉડીને વાયુમંડળમાં ફેલાય છે. આ ધુળ જેમ જેમ ઉંચે ચડતી જાય છે તેમ તેમ વધારે દેખાતી જાય છે. એક શોધક કંઈ પ્રયોગ કરવાને માટે એક પર્વતની ટોચ ઉપર જઈ પોતાના ત્રાજુવાથી જોખવા માંડ્યો. પરંતુ તેના તાજવાંતી ઠાંડી જરા પણ હાલતી નહોતી. તપાસ કરતાં માણસ પડ્યું કે એ ઠાંડીના મધ્ય ભાગમાં જ્યાં કાચું પાડેલું હતું ત્યાં ઘણી ધુળ બસાઈ ગઈ હતી જેથી તે હાલતી નહોતી. સન ૧૮૮૨માં જાવા દ્વિપના કાકોટોવા પર્વતમાંથી જ્યારે જ્વાળામુખી ઘડી ઘડાકો થયો ત્યારે તેમાંની પત્થર માટી રાખ વગેરે ધુળનાં રજકણો ૧૭ માઈલ ઊંચીની ઉંચાઈ સુધી ઉડતાં દેખાયાં હતાં. એટલી ઉંચાઈએ ગયા પછી તે કેટલાંક વર્ષ સુધી તે ઉપરને ઉપર રહી પૃથ્વીની આસપાસ ફેરા ફરતાં હતાં. આ ઉપરથી જણાશે કે નિરીન્દ્રિય ધુળનાં રજકણો કેટલી ઉંચાઈ સુધી જાય છે. આ કાર-

છુંથી અમારા આચાર્યોએ દેશભાગ પ્રકૃતિ આદિનો વિચાર કરી ઔપચ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે, કારણ કે કેટલીક વખત બહારના ઉપદ્રવથી પણ અનેક પ્રકારની ખીમારી થાય છે. માટે તેની ઉત્પત્તિનું કારણ શોધી કાઢી તે કારણને નિર્મૂળ કરવું જોઈએ. તે વિના એવી ખીમારી બંધ થતી નથી. વેઇલેકો આવી બહારની વાતોથી વાકેફ થાય. તો દર્દીઓની સારવાર કરવામાં તેમને વધારે અનુકૂળતા થાય એમ સમજી આ લેખ લખવામાં આવ્યો છે.*

અળકે એટલું સોનું નહિં અથવા દેખાવ અને વાસ્તવતા વચ્ચેનો તફાવત.

(લેખક:-ડાક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી.)

આંખે જોતાં જો કે આપણને એમ જણાય છે કે પૃથ્વી સ્થિર હોઈ તેની આસપાસ સૂર્ય ફરે છે, પરંતુ ખરી રીતે જોતાં આપણી આંખ આપણને બુલાવામાં નાંખે છે; કારણકે તકે યુદ્ધિ અને શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે સૂર્યજન સ્થિર છે, અને પૃથ્વી તેની આસપાસ ફરે છે. તેજ પ્રમાણે ગુરુત્વાકર્ષણ એટલે પૃથ્વીના ખેંચાણની શક્તિજ પતંગને આકાશમાં યદાંવે છે, બહુનને ઉરાડે છે, અને વહાણને હંકારે છે. રાસાયણિક આકર્ષણ ક્રાપનેમાઈટ અને દારૂગોળાને ઉરાડી મુકે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેમને બનાવે પણ છે. અગ્નિ જે પરમેશ્વરની આપેલી એક ઉપયોગી બક્ષિસ છે, તેજ જ્યારે માણસના કાણુની બહાર જાય છે ત્યારે ઘણો કેર વર્નાવી દે છે. તેજ પ્રમાણે છપ્પતા અવધવો અગર શરીર ઉપર દવાઓ બીલકુલ અસર કરી શકતી નથી, એ સત્ય વાત પણ ઉગ્ર વિચાર વગરના માણસોના માન્યમાં આવતી નથી; પરંતુ વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે ઔપચ માત્ર જડ અને નિષ્ક્રિય છે. પણ સજીવ શરીર અને સજીવ અવધવોજ સચેતન અને સક્રિય છે. તેજ પ્રમાણે વળી દવાઓ શરીરને કદિ પણ શક્તિ આપી શકતી નથી; પરંતુ જે શક્તિ દવાઓથી આવતી જણાય છે, તે શક્તિ ખરી રીતે દવાઓ લેઈ લેતી હોય છે.

આ બધી બાબતોના વિચાર આપણને આખરે વ્યાધિતા વાસ્તવ સ્વરૂપના વિચારપર લાવે છે, કે જેમાં વળી એક ખીજો અસત્યાભાસ (Paradox) સમાયેલો છે. તે આ પ્રમાણે છે:—રોગ એ કુદરતની શરીરને નિરામય કરવાની ક્રિયા છે, આ સત્ય સિદ્ધાંત એટલો તો અસત્યાભાસથી ભરેલો (Paradoxical) દેખાય છે કે મધ્યાહના સૂર્ય જોઈએ તેને સ્પષ્ટ કરવામાં આવે તોપણ તે સ્વિકારતાં લોકો આનાકાની કરવાના. દર્દીનો નાશ કરવા તરફજ સ્પષ્ટ

* હવામાં રહેલા વિષમય સૂક્ષ્મ જંતુઓથી આવા એવવાળા રોગો પ્રસરે છે, એમાં જરા પણ શક નથી. પરંતુ તેવા વખતે પણ આવા રોગ દરેક માણસને થતો નથી; પણ કેટલાક માણસો તેવા રોગના ભોગ થઈ પડે છે. આવા અમુક માણસોને રોગ લાગુ પડવાથી તેમાંનાં કેટલાકનાં મરણ પણ નીપજે છે, અને કેટલાક બચી પણ જાય છે. આમ થવાનું ખરે કારણ ઘણાં લોકોના સમજવા બહાર હોય છે. જેમનાં શરીરો વિભતીયમજથી પરિપૂર્ણ ધમેલ્યાં હોય છે અને શરિરમાં વિભતીય દ્રવ્યોથી ફેંજેશન (કલોવાજ) ની ક્રિયા ચાલુ હોય છે તેવાં શરીરોમાં આવાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ દાખલ થયા પછી તેનો પરિવાર ઘણીજ ઝડપથી વધી જાય છે, અને આવા બચકર રોગ પેદા થઈ કેટલીક વખતે મરણ પણ નિપજવે છે. અને જેમના શરીરમાં વિભતીય દ્રવ્યોના થોડા સંચય હોય તેમને આરામ પણ થાય છે. એમ હાલની પાશ્ચાત્ય શોધોથી સિદ્ધ થયેલું છે.

વલણુ ધરાવતી અનિષ્ટ અથવા ધુરી ક્રિયા તરીકે વ્યાધિને ગણુવો એ હવે સપ્રમાણુ કે ભુદ્ધિ અનુ-
સાર ગણુી શકાય તેમ નથી. આરોગ્યની શક્તિની માફક વ્યાધિની શક્તિ પણુ જીવનાવશ્યક શક્તિ
છે, અને તેથી તંદુરસ્તિમાં તેમજ વ્યાધિમાં જે ક્રિયાઓ શરીરની અંદર ચાલે છે તે સર્વ ક્રિયાઓ
જીવનાવશ્યક અને શરીરસંરક્ષક હોય છે, છતાં ભેદ માત્ર એટલોજ હોય છે કે વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિ-
તિમાં શરીરની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓ પ્રતિકૂળ સંજ્ઞેઓને લીધે બેચેની ઉપજાવનાર, ઝમ અને
કટ આપનાર હોય છે; જ્યારે નિરોગ સ્થિતિમાં શરીરની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓ અનુકૂળ સંજ્ઞેઓને
લીધે સુખચેતન ઉપજાવનાર હોય છે. આથી રીતે સંજ્ઞેગોના ભેદના લીધે શરીરની અંદર ચાલતી
ક્રિયાઓ કેટલીક 'વખત સુખપ્રદ અને કેટલીક વખત કટકર લાગે છે. છતાં તે બંને પ્રકારની ક્રિયાઓ
વાસ્તવિક રીતે ઉપકારક, શરીરસંરક્ષક અને હિતકર હોય છે; એટલે કે, બંને દાખલામાં કામ કરતી
શક્તિ અને તેને લગતો ધૃષ્ટિ નિયમ એકજ હોય છે, અને દેખાતો તફાવત નરતના કે પૂર્વેના વેદન
અથવા સંજ્ઞેગોના ભેદને લીધેજ હોય છે. આ રીતે સિદ્ધ થાય છે કે લગભગ સર્વ દાખલામાં
વ્યાધિ એ એક શરીરને સુધારનારી, ઉપકારક, કુદરતી ક્રિયા છે. અને કદાચ શક્તિ ખૂટી પડવાથી અગર
તો પ્રતિકૂળ વેદન કે સંજ્ઞેગો ચાલુ રહેવાથી દર્દી આખરે મરણુ પામે તો પણુ છેલ્લી ઘડી સુધી
રોગરૂપે જણુાતી કુદરતી ક્રિયા શરીરને સુધારવા અને બચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યાજ કરતી હોય છે. વ્યાધિ
નિવારણુનો ખરો માર્ગ તો એ છે કે પ્રતિકૂળ સંજ્ઞેગોને દૂર કરવા અને કુદરતી સાધનોથી જીવન
જળ વધારણુ; જે ચતાં યંત્રશાસ્ત્ર કે રસાયનશાસ્ત્રની ક્રિયાઓની માફક આરોગ્યપ્રાપ્તિ ચોક્કસ રીતે
થા વિના રહેતી નથી. આ સર્વ બાબતમાં એક ઉપયોગી વાત વખત સંબંધીની છે. જીવનબળ
મનાથી શકાતું નથી; પરંતુ તેને સાચવી બચાવી તથા પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, જે કરવાને માટે
સરખામણુમાં બહુ ધીમે કામ કરતી ક્રિયાઓ કામે લાગે છે; અને આવી સર્વ ક્રિયાઓમાં મનો-
નિમગ્ન દરદીને વાપરવો પડે છે; તેથી તે બહુ લોકપ્રિય થઈ શકતી નથી. કારણુકે જે રોગ થવાને
વર્ષો લાગ્યાં હોય છે તે રોગ માત્ર યોગ્ય દિવસમાં મટાડી દેવા દર્દીઓ તકપાપડ થઈ રહ્યાં હોય
છે, પણુ નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી મૂળમાંથી ધીમે ધીમે રોગ મટાડવા જેટલી ધીરજ દર્દીઓ
રાખી શકતા નથી, એ ઘણું શોચનિય છે. પરંતુ રોગીઓ તેમજ વેદ ડોક્ટરોનો એ ચોક્કસ અનુ-
ભવ છે કે રોગ મટાડવામાં ધીમી તેજ ખરી રીત છે.

પદાર્થ વિજ્ઞાનનો એક બીજો અસત્યાવાસ.

તરત ન સમજી શકાય તેવી બીજી એક સલા વાત એ છે કે જેમ ચાંચક્ય વધારે તેમ શક્તિ
બડેજ ઓછું. અને આરોગ્યના ગતવ્યસ્થાને પહોંચવા જે ઘણો દોડે તે વહેલો ચાકી જઈ અતે
મોડો પહોંચે છે. આ વાતનું દ્રશ્યત ઈંગ્લેજ શબ્દ " નરવસ " (Nervous) થી આખાદ
રીતે મળી રહે છે. ધાતુ ઉપરથી નરવસ શબ્દનો અર્થ બહુ મોનનું અથવા બળવાળો (Full
of Nerve) થાય છે અને તેથી નરવસ માણસ ઘણોજ પ્રયંડ બળવાળો હોવો જોઈએ; પરંતુ
સત્ય વાત તો તેથી ઉલટીજ છે. એટલે કે નરવસ માણસ બહુ બળવાન હોવાને બદલે ઘણોજ
નિર્બળ હોય છે. મનુષ્યો નબળાં હોય છે માટેજ તેઓ નરવસ હોય છે; જ્યારે તેઓમાં શક્તિ આવે
છે ત્યારે તેઓની નરવસનેજ વ્તી રહે છે. તેજ પ્રમાણે જેમ જેમ દરદી નિર્બળ થતો જાય છે

x ગુજરાતી ભાષામાં પણુ વિરોધાભાસ ઉપજાવનાર કેટલાક શબ્દો છે. દાખલા તરીકે કાપનાર ધરતને
' પાળા ' (પાળનાર) કહે છે. તેજ પ્રમાણે ખારી ચીનને ' મીઠું ', પોપણુ આપનાર ધી ભરેલા વાસણને
' વાદી ' (વાદણું). " કાપે ઉસકો કહે પાલી, પાલે ઉસકો કહે નાદી; ચલતે કો કહે માડી (દારેલી), ખેસે
શોક અનાદી. "

તેમતેમ નાડીના ધબકારા અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ગ્રંથા વધતી જાય છે; અને શક્તિ વધતી નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમા અને ઊંડા થાય છે. આટલા ટૂંકા વિવેચનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે હૃદય જે વખતે બહુ નિર્બળ દેખાતો હોય છે તે વખતે (દાખલા તરીકે તાવના દુર્બળા વખતે) તે તંદુરસ્તિ અને બળ યુગ્મ અપ્રતીક્ષિત મેળવવાના કાગમાં મુકાયેલો હોય છે.

પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડૉક્ટરોના અભિધાયો આ વાતની સત્યતા વિશે સખજ સાખ પુરે છે. અમેરિકાની પેનરોલીલવેનીયા યુનિવર્સિટીના ડૉઃ જોર્જ બી. વુડ. એમ ડી. પોતાના પ્રમાણભૂત ગણાતા પ્રસિદ્ધ પુસ્તક “પ્રેક્ટીસ ઓફ મેડીસન” માં ક્ષેભ અથવા ‘ઇરિટેશન’ (Irritation) એ રોગનું પ્રથમ પગધીયું છે; એવું બનાવી આપ્યા પછી સત્ય રીતે જાહેર કરે છે કે:—

The first observable phenomenon in the lower grades of irritation is an exaltation of the function in the part affected.....If the excitement be moderate there is merely an exaltation of the natural sensibility.....Sight, hearing, touch, taste, smell, may become more acute when their organs respectively are affected.....When the muscular tissue is affected the muscle will act more vigorously.....Digestion is also apparently invigorated by a moderate irritation. Hence increase of appetite.

“હલકી પાચરીના ક્ષેભમાં પ્રથમ દેખાતું ચિન્હ તે ક્ષેભવાળા અવધવની ક્રિયા વધી જતી તે છે. જે દીપક અથવા ઉત્તેજક કારણ અથવા ક્ષેભ સાધારણ હોય તો કુદરતી ચેતનાશક્તિ બહુ વૃદ્ધિગત થાય છે. ચક્ષુરિન્દ્રિય, શ્રવણેન્દ્રિય, સ્પર્શેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, અને ઘ્રાણેન્દ્રિયમાંની દરેક ક્ષેભને લીધે ધણી તીવ્ર થાય છે. ત્યારે સ્નાયુમાં ક્ષેભ થાય છે ત્યારે તે સ્નાયુ ધણેજ બળવાન થએલો દેખાય છે. પાચકશક્તિ પણ સાધારણ ક્ષેભને લીધે દેખીતી બહુ બળવાન થએલી માંડુમ પડે છે. અને આ રીતે તબીબ જાહેરવાળાને બહુ મિથ્યા ભૂખ લાગે છે.”

આથી કરીને ક્ષેભ (Irritation) એ રોગનું મૂળ કારણ હોવાથી તેનાથી ઉત્પન્ન થતાં પરિણામો બહુ ભૂલાવામાં નાંખે તેવાં હોય એ દેખીતું છે. ક્ષેભને લીધે મનુષ્યને તાકાત, જીવંતિ, આંતર્ય અને ધણી વખત અસાધારણ દુશીપારી દેખાય છે; પરંતુ તેજ વખતે અબળાપણું હૃદય બચકર અને જીવલેણ વ્યાધિના પંજમાં સપડાતો હોય છે. બચકર રોગના લાગુ પ્રકાર પૂર્વે થોડા સમય પહેલાં ચાલાક અને દુશીઆર દેખાતા માણસોના દાખલા કોના જોવામાં નથી આવ્યા? આપણે કેટલી બધી વાર સાંભળીએ છીએ કે જે હૃદય એકએક મરી ગયો તે આગલેજ દિવસે ધણેજ દુશીપાર જણાતો હતો. પ્રેક્ટીસર વુડ વધુમાં જણાવે છે કે:—

To complete our general view of irritation it remains only to call attention to its secondary effects. These may be exhibited in the part immediately affected, or in other parts of the body. In the former situation, after the subsidence of the irritation, a state of depression usually occurs, in which the functions are performed more feebly, or are for a time suspended. The over-fatigued organ requires a period of rest before it can return to its ordinary duties.

“ક્ષોભ વિષેના સામાન્ય સિંહાવલોકનને પૂર્ણ કરવા માટે ક્ષોભની પાછળની અસરો તરફ ધ્યાન ખેંચવાનું જ બાકી રહે છે. આ અસરો ક્ષોભ પામેલા ભાગમાં જ અગર તો શરીરના ખીન્ન અવયવોમાં દેખાવ દે છે. પ્રથમ કહ્યા તેવા સંજોગોમાં ક્ષોભ થમી ગયા પછી શિથિલતાની સ્થિતિ આવે છે કે જેમાં પૂર્વે બહુ કામ કરતો અવયવ બહુ જ નિર્બળપણે કામ કરે છે, અથવા તો કેટલાક વખત સુધી તેનું કામ તદ્દન અટકી પડે છે. જાળ ઉપરાંત કામ કરી ચાકી ગયેલા અવયવને તે પોતાનું હમેશ મુજબનું કામ કરવાને શક્તિમાન થાય : તે પૂર્વે વિશ્રાન્તિનો થોડો વધારે સમય તેને નોંધપાત્ર છે.” ઉત્તેજક પદાર્થોના અસત્યાભાસ ઉપગમનાર સ્વભાવ આ રીતે ઉઘાડે પડે છે. ઉપર કહ્યું તે રીતે હવે સામીત યદ્ય ચુક્યું છે કે જ્યારે જરૂર આદિ કોઈ એક અવયવ રોગી થતો જતો હોય છે ત્યારે અગાઉ કરતાં વધારે જોરથી કામ કરવા લાગે છે અને તેથી તે અવયવ વધારે તન્દુરસ્ત અને બળવાન હોવાનો ખોટો ભાસ થાય છે; એથી ઉલટું જ્યારે તેવો અવયવ તન્દુરસ્તી અને બળ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા લાગે છે ત્યારે અશક્તિ, મંદી અને થાકનો દેખાવ ધારણ કરે છે. એંકો-હોલે અથવા મધ્યાક (દાર) ઉત્તેજક અને માદકદ્રિષ્ટ પદાર્થોનો રાગ છે. અને તેનો નિશા ઉતરી ગયા પછી જેમ બેહદ અશક્તિ અને થાક લાગે છે તેજ પ્રમાણે ખીન્ન સર્વ ‘ સ્ટિમ્યુલન્ટો ’ એટલે કે ઉત્તેજક ઔષધો વિષે પણ સમજવાનું છે. દરેક સમગ્ર મનુષ્ય કણ્ઠક કરે છે કે એંકોહોલ દાહ કરનાર વિષ છે અને તેના દાહક ગુણને લીધેજ તે સ્ટિમ્યુલન્ટ તરફ કામ કરી શકે છે. વધારામાં એંકોહોલ જલદીથી વાયુરૂપ બની જવાના અને ખીન્ન પ્રવાહીઓમાં જલદીથી ભળી જવાના ગુણવાળો હોવાથી શરીરના એકે એક સ્નાયુ અને તાંતુબળમાં પ્રસરી જઈ તેમાં સામાન્ય ક્ષોભ ઉપગમી બળ અને ગરમાવાનો, તથા જુદા જુદા અવયવોની ક્રિયા બળવાન કરવાનો, ખોટો ભાસ ઉપગમે છે. આ રીતે વધુ બળ નિષ્પ્રયોજન ખર્ચાઈ જવાના પરિણામે તે તે ભાગ વધારે ને વધારે બળ અને ચેતન રહીત થતા જાય છે. અને આખરે ઉપર લખેલા ઓફેસર લુડના અભિપ્રાય પ્રમાણે શિથિલતાની હાલત પ્રાપ્ત થાય છે કે જેમાં અવયવોની ક્રિયા ઘણીજ નિર્બળપણે ચાલે છે, અથવા તો કેટલાક વખત સુધી કેવળ બંધ પડે છે. આવી સ્થિતિમાં વધુ એંકોહોલ લેવાને દર્દી લલચાય છે. અને એંકોહોલના આવા વધુ ને વધુ ઉપયોગથી જેમ જેમ તે વધારે હુશીયારી અને મોજ મેળવતો જાય છે તેમ તેમ તે દુર્લ્લસનનો વધારે મુલામ બનતો જાય છે. અને જેટલા પ્રમાણમાં તેની શક્તિ ઘટતી જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં સ્ટિમ્યુલન્ટો તરફની તેની મુલામગીરી વધતી જાય છે, અને અખરે તે બહુ દયાપાત્ર અને દેહાડી હાલતમાં આવી પડે છે. આજ નિયમ ખીન્ન સર્વ સ્ટિમ્યુલન્ટને લાગુ પડતો હોવાથી સર્વ એકાંગી તથા સર્વાંગી (Local and general irritants) ક્ષોભક પદાર્થોને તેમજ સર્વ પ્રકારની ‘ ટોનીક ’ દવાઓને પણ તે નિયમ લાગુ પડે છે. આવી સર્વ દવાઓ પ્રથમ ક્ષોભને લીધે ઉત્તેજક અસર ડુંક સમય બતાવી પછી દીર્ઘકાલની શિથિલતા લાવે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે આવા ઔષધોની મદદથી માણસ જ્યારે બળવાન થતો દેખાતો હોય છે, ત્યારે ખરી રીતે તો તેના જીવન બળને જોડાવ બેહદ ઝડપે ખર્ચાઈને જાયું યદ્ય જતું હોય છે. અને જ્યારે નિર્દોષ તન્દુરસ્તી ઉપાયો વડે તે બળ મેળવતો હોય છે ત્યારે, અજાણ માણસોને શિથિલતા અને નિર્બળતાનો ખોટો ભાસ થાય છે. આ વાનનું સાધારણ અને બંધ ખેસનું દ્રશ્ય જાણ છે. જાગૃતાવસ્થાના કોઈ પણ સમય કરતાં જાંધની સ્થિતિમાં દર્દી ઘણીજ વધારે ઝડપથી જીવનબળને પોતાના શરીરમાં ભરતો હોય છે, અને રાત્રે જાંધમાં આ રીતે પ્રાપ્ત કરેલું બળ તેને બીજે દિવસે કામ કરતી વખતે ખર્ચ કરવામાં ઉપયોગી નીવડે છે. આની રીતે મનુષ્ય તદ્દન શિથિલ અને નિર્બળ થઈને જાંધમાં પડેલા દેખાય છે તે વખતેજ તે ધમધામ જીવનબળ મેળવતો હોય છે; અને દિવસે જ્યારે તે

દોડવા કુદવા કે કામ કરવામાં રોકાયેલો હોય છે સારે અગર તો ટોનીક કે સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાઓની મદદથી બહુ બળ બતાવતો હોય છે તે વખતેજ તે પોતાના જીવન બળનું બરડોળ ખર્ચી નાંખી નિર્બળ બનતો હોય છે. ત્યારે હવે કઈ સ્થિતિ વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે—દેખીતી નિર્બળતાની કે દૃઢિમ બળની? સ્ટિમ્યુલન્ટ અને ટોનિક દવાઓ આપીને પોતાના દર્દીઓના જીવન બળને ખુટાડી રેનાર ડોક્ટરને ચારા કહેવા કે વિશ્રાન્તિ, શાન્તિ અને દેખીતી અશક્તિ પણ ધારણ કરાવી તે રીતે પોતાના દર્દીને સ્તવબળ પ્રાપ્ત કરાવી આપનાર ડોક્ટરને વધારે સારો ગણવો જોઈએ?

ખાંહારના દેખાવ ભુલથાપ ખવરાવનાર હોય છે.

માત્ર અનભાષય અને દેખીતાં પરિણામો ઉપરજ રચાયતી ઉપચાર પદ્ધતિ (દાખલા તરીકે એન્થોપેથીક ઇન્જેશ વૈધક પદ્ધતિ) કેટલી બધી નુકશાનકારક હોય છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સમજી વાંચક વર્ગને સ્પષ્ટ સમજાયા વિના રહેશે નહિ. બહુ ખારીકાઈથી નિહાળેલા દેખાવો પણ ભુલથાપ ખવરાવનાર નિવડે છે. બુદ્ધિ અને સપ્રમાણ તર્કશાસ્ત્ર સાખીત કરે છે કે રોગ એ કંઈ સંહારક શક્તિ નથી, પરંતુ શરીરસંરક્ષક અને જીવાવરુક દ્રિયા છે, અને તે ખીગાડ અને નુકશાનનો ખોટો આભાસ કરાવી શરીરને સુધારે છે. તેજ રીતે અશક્તિનો મિથ્યાભાસ બનાવી બળવાન બનાવે છે. અને પચીસ ત્રીશ વર્ષના વૈધકના લાંબા અનુભવી પ્રખ્યાત અમેરિકન ડોક્ટર રૅબર્ટ વોલ્ટર એમ. ડી. કહે છે તેમ It demonstrates, what the widest experience has long suspected, that the greatest foe to human life in the sick-room is "meddlesome medicine." "બહોળામાં બહોળો અનુભવ સાખીત કરે છે કે માંદા માણસની માવજતમાં ખીનજરે વચે ધોયપરોણા કરનાર ઔષધપદ્ધતિ એ મનુષ્ય જનનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. દર્દીના ઝોરડાની અંદર દાખલ થઈને મોટામાં મોટી જે મદદ કોઈ વૈધ કે ડોક્ટર કરી શકે તે મદદ દરદીનાં ઝોરડાનાં ખારીખારણું હવાડી નાખવાની છે. વધારામાં ઉત્સાહના બે બોલ કહીને દર્દીનાં લઘુ પીછે પકડવો જે તે મુશ્કેલ તે તો દર્દી વધારે વહેલો સાબ્તે થવાનો સંભવ રહે છે. ડૉ. રૅબર્ટ વોલ્ટર એમ. ડી. કહે છે તેમ As an adviser and counsellor the doctor ought to be of great service, but as a curer, a medicine giver a fighter of disease he is the patient's worst enemy. Few would die when they do die if they would rest, be quiet, and wait. "શીખાંમણ આપનાર સલાહકાર અને આરોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપનાર તરફિ ડોક્ટર ઘણી કિમતી મદદ દરદીને આપી શકે. પરંતુ ઉપચારક તરીકે, કે દવાઓના સગા પાનાર તરીકે, તેમજ વ્યાધિ આવે વિરોધ ખાંધી તેનો નાશ કરવા મથનાર તરીકે, ડોક્ટર પોતાના દર્દીના મોટામાં મોટા શત્રુની ગરજ સારે છે. મરવાના હોય તે દર્દીઓ મરે તોપણ જે દર્દીને ખૂબ વિશ્રાન્તિ, શાન્તિ અને ધિરજ આપવામાં આવે તો દર્દીઓના મરણની સંખ્યા ખેશક ઘણીજ ઓછી થયા વગર રહે નહિ."

રોગના હુમલા પૂર્વે દરદીની શરીરશક્તિ જેવી હોય તેના કરતાં રોગ થઈને કુદરતી ઉપચારથી મટી ગયા પછી વધારે સારી થવી જોઈએ. વ્યાધિનિવારણની દરેક ખરી રીત દર્દીનું જીવનબળ ખર્ચી નાંખવાને બદલે તેમાં ઉમેશ કરે છે. ઔષધોપચાર સાધારણ નિયમ તરફિ દર્દીના બળનો ખીગાડ કરે છે, અને રોગ મટાડ્યા પછી દર્દીને રોગ થતા પૂર્વેની સ્થિતિ કરતાં વધારે ખરાબ હાલતમાં લાવી શકે છે. વળતો વળત જનતા ખરા બનાવે આ સત્ય સિદ્ધાંતો સાખીન

કરી બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ, તેની સત્યતાનાં કારણો પણ રજૂ કરે છે. આમાંનું પહેલું કારણ એ છે કે, વ્યાધિ એ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા છે; અને તેથી કતિ જ્વર, લાવીને હાનિકર કચરાને તે બાળી મુકે છે, અગર તો આંતરડાં, યકૃત-અથવા લીવર, ચામડી, મુત્રપિંડ વગેરેની ક્રિયાને વધારી દેઈ અથવા તો ખોરાકપરતી રચીના અભાવને લીધે દર્દીને ખોરાક લેતાં અટકાવી દર્દીના યકૃત અથવા લીવર, મુત્રપિંડ, ફેફસાં, ચામડી, આંતરડાં વગેરેનું દરરોજનું કામ ઝોલું કરી દેઈ તે રીતે બચાવેલી શક્તિને શરીરમાં જામી ગએલા કુપિત મળે અને વિજયતીય દ્રવ્યના અડચણ કરતા પદાર્થોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાના કામમાં ચોજે છે. વધારામાં વળી વ્યાધિ દર્દીની હરવા દરવા અને કામ કરવાની શક્તિ લેઈ લઈ તે રીતે તેના અર્ચાઈ જતા બળને બચાવી તેનો, શરીરમાં જમાવ થવા દે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વ્યાધિ ખોરાક ખવાતો બંધ કરે છે, અને તે રીતે શરિરના સર્વ-જીવનાસ્પષ્ટ અવયવો જેવા કે રક્તાશય અથવા હૃદય વગેરેના ઉપર પડતો નવા કામનો બોજો અટકાવી તેમની શક્તિઓ અડચણોને દૂર કરવામાં તથા મળતે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં સહેલાઈથી વાપરી શકે છે. બીજું, ઘણીવાર વ્યાધિ ઉપર કહ્યા તે અવયવોની ક્રિયાને વધારી દેઈ આતિસાર, પિત્તની ઉલટીઓ, પરસેવો, મુત્રનો વધારો વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત વધારે અગત્યની બાબત વ્યાધિ એ કરે છે કે, સાબ થતા દર્દીની હરવા દરવા તથા કામ કરવાની શક્તિ ઝાંછી કરી દેખને શરીરમાં શક્તિનો જમાવ કરે છે. અડચણ કરતા મળતે કાંઠી નાંખવા માટે નોંધતી શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં શરીરના મુખ્ય મુખ્ય અવયવોમાં નહિ હોવાને લીધે ઘણુંખરું બધા રોગો પેદા થાય છે. આ કારણને લીધે જ ભયંકર માંદગીનું કારણ ઘણુંખરું શરીરના અવયવો ઉપર પડતો ગળ ઉપરાંત કામનો બોજો અને તેને પરિણામે નિપજતી અશક્તિ એજ છે. આવા રોગોમાં શરીરની બહાર અને શરીરની અંદર કામ કરતું ચાલુ રાખવા જેટલી શક્તિ હોતી નથી. આથી કરીને કુદરત શરીરવડે બહાર થતી ક્રિયા કરવાની સ્વૈચ્છિક ક્રિયાશક્તિ (Voluntary power) છેકજ ઝાંછી કરી નાંખીને દરદીને પથારીવશ કરી દે છે, અને એ રીતે શક્તિનો જો ગયાવ થાય છે તે જો શરીરને નિર્મળ બનાવવામાં અને નવીન રચવામાં ઉપયોગ કરે છે. તેવીજ રીતે વળી દર્દીને ખોરાક ખાતાં પણ કુદરત ઘણીવાર અટકાવે છે, કારણ કે ખોરાક પચાવવામાં જીવન બળ ખર્ચાય છે; પરંતુ તે જીવન બળનું બંડાલ ખોરાક સીધી રીતે વધારી શકતું નથી. હૃદય, જટર વગેરે જીવનાસ્પષ્ટ અવયવો પોતાનું કામ પ્રાણબળને લીધેજ કરી શકે છે, અને આ પ્રાણબળના થોડા વધારે બંડાળના પ્રમાણમાંજ ભિન્ન ભિન્ન અવયવો પોતાનું કામ ઝાંછી વધારે જીરુસાથી બજાવી શકે છે. મંદવાડમાંથી ધીમે ધીમે સાબ થતી વખતે ઉપર કહ્યું તેવી રીતે પ્રાણબળનો શરીરમાં જમાવ થતો હોવાથી મંદવાડમાંથી ઉઠ્યા પછી દરદી મંદવાડ આવતા પહેલાં જેટલો બળવાન હોય તેના કરતાં વધારે બળવાન અને તન્દુરસ્ત હોવો જોઈએ. અને જો મંદવાડ વખતે કરવામાં આવેલા ઉપાયો પ્રાણબળનો બચાવ કરનાર નિર્દોષ અને કુદરતી હોય છે, તો દર્દી મંદવાડ આખરે વધારે સશક્ત અને તન્દુરસ્ત દેખાય છે. પ્રાણબળને ઝોલું કરનાર દવાઓના ઉપયોગથી આના કરતાં વિપરિતજ પરિણામ નિપજે છે.

પુનર્જીવનપ્રદ ઉપચાર વિધિ.

(Recuperative Treatment.)

ફરીથી જીવનબળ આપનાર તથા વધારનાર ઉપચારવિધિજ માત્ર શાસ્ત્રાધાર ગણી ચક્રાય. પરંતુ આવી જાનના ઉપાયોજ આજમાને હાલ બહુ ઝાંછા આકર્ષક લાગે છે, તેમના ધારવા પ્રમાણે

વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યપ્રાપ્તિની વ્યાખ્યાનાં કુદરત વિશ્વાસ કરવા લાયક જણાતી નથી; અગર તો રોગરૂપી રાક્ષસ; આરોગ્યદેવી અને જીવનશક્તિના કરતાં વધારે જળવાન હોય એમ જનસમુદાય માનતો જણાય છે. સદીઓ સુધીની ઉધી-કેવળછીને લીધે વ્યાધિને નામરૂપ અને દેશરૂપ નવા-જવામાં આવ્યો છે. (Disease has been given "a local habitation and a name") એટલે કે વ્યાધિ જેવી કોઈ વ્યક્તિ વાસ્તવિક રીતે ન હતાં, અને નિરોગ તેમજ વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં માત્ર એકજ શરીરસંરક્ષકશક્તિ કામ કરી રહેલી હોવા છતાં, મનુષ્યો પોતાના અજ્ઞાનને લીધે વ્યાધિરૂપ એક સંહારક રાક્ષસની વ્યર્થ કલ્પના ઉપજાવી કાઢી તેને વિવિધ વિચિત્ર નામો અને નિવાસ કરવાનાં વિવિધ સ્થાનો શરીરમાં તેને આપે છે. અને વળી આ વ્યાધિરૂપી કલ્પિત રાક્ષસને જીવનદેવી કરતાં વધારે જળવાન મૂખતાથી લોકો માનતા થયા છે. માણસો ભાગ્યેજ જાણે છે કે વ્યાધિમાં જે કાંઈ પણ જળ હોય તો તે દર્દીનું જીવનજળજ છે. માણસો સાધારણ રીતે જાણતા હોતા નથી કે જ્યારે તેઓ રોગનો નાશ કરવા અગર તો તેની ક્ષિયા બંધ પાડવા મથે છે તેજ વખતે તેઓ તન્દુરસ્તીને ટકાવી રાખનાર પોતાના પ્રાણુજળનોજ નાશ કરીને સાજા થવાનો સમય દૂર હરણેલી મુકે છે. આ ઉપરથી પ્રખ્યાત ડૉ. રોબર્ટ વોલ્ટર એમ. ડી.ના શબ્દો જરાજર સ્મરણ્ય છે કે:—"This is why poisons which are destructive to life are also destructive to the disease. This is why the professors have observed that 'Our most violent poisons are our best remedies,' as Prof. Martyn Paine teaches, and why 'all medicines are poisons,' as the best authorities declare. Disease reduces vital energy and so saves vital force; medicines increase the vital energies and reduce vital force. Disease saves and cures; medicines destroy and kill." જીવનજળનો નાશ કરનાર એરી ચીન્હો રોગનો પણ નાશ કરનાર નિવડે છે, તેનું પણ આજ કારણ છે. પ્રોફેસર માર્ટીન પેન શીખવે છે તેમ આપણાં હજારોજ વિષ આપણી સાશમાં સારી દવાઓ છે એવું આપણા પ્રોફેસરોના અનુભવમાં આવ્યું છે તેનું કારણ, તેમજ આધારભૂત ગણાતા વિદ્વાનોના કહેવા પ્રમાણે સર્વ દવાઓ એજન કેમ છે તેનું કારણ પણ આ રીતે સ્પષ્ટ થાય છે. વ્યાધિ દર્દીની કામ કરવાની શક્તિ ઓછી કરીને પ્રાણુજળનો જાયાવ કરે છે, ત્યારે દવાઓ કામ કરવાની શક્તિ વધારવાનો આભાસ દેખાડીને ખરી રીતે પ્રાણુજળનો ઘટારો કરે છે. આ રીતે રોગ પ્રાણુજળનો જાયાવ કરીને આરોગ્યપ્રાપ્તિ કરાવી આપે છે, પરંતુ દવાઓ તો દર્દીને અને તેના પ્રાણુજળનો નાશ કરે છે.

આરોગ્યસંરક્ષણ અને વ્યાધિનિવારણનો મિથ્યાભાસ કરાવીને દવાઓ ખરી રીતે નાશ અને સંહારજ કરે છે. દવાઓ વિષ રૂપ હોવાથી શરીરની અંદર-બાહ્ય તથા પ્રાણુજળને શરીર સંરક્ષણ માટે જાગૃત કરે છે અને તે રીતે પ્રાણુજળનો ફોફટ વ્યય કરાવી નાખે છે. રોગનાં પ્રગટ ચિન્હોનું સ્વરૂપ દવાઓ જલલી નાખી દર્દીની ચિન્હો દૂર કરે છે, પરંતુ તેજ કાણે તે દવાઓ કેટલાંક નવાં અને કદાચ વધારે બધકર ચિન્હો ઉત્પન્ન કરવા મંડી પડે છે. દર્દી બીજારો પોતાના અજ્ઞાનને લીધે પોતાને દવાઓથી સશક્ત થતો જતો માન્યા કરે છે, પરંતુ તેજ વખતે તે પોતાના જીવનજળને ગુમાવી દેઈ ખરી રીતે નિર્જીવ બનતો જતો હોય છે. દવાઓની મદદથી રોગનાં જીવનાં ચિન્હો દબાઈ જતાં દેખાય છે, પરંતુ તેજ વખતે નવાં અને વધારે નુકશાનકારક ચિન્હો તેમની જગા લેવા માંડતાં હોય છે; પરંતુ આવાં નવાં ચિન્હો દર્દીનું ધ્યાન ખેંચાય તેટલા પ્રમાણમાં હજી પ્રગટ થયેલાં નહિ હોવાથી દર્દી બીજારો પોતાનું આરોગ્ય મુધરતું જતું માન્યા

કરવાના ભુલાવામાં ગોથાં આધાન કરે છે. ધીમે ધીમે આખરે બ્યારે નવીન ચિન્હો સ્પષ્ટપણે પ્રગટ થાય છે, અને ડોક્ટરને તે જણાવવામાં આવે છે, ત્યારે તે નવાં ચિન્હોના સમૂહને વળી એક નવું નામ આપવામાં આવે છે, અને તે નવા રોગ-માટે નવી દવાઓનો ઉપયોગ પાછો શરૂ કરવામાં આવે છે. આ સંબંધમાં અમેરિકાના સુવિખ્યાત લેખક અને અતુલની ડોક્ટર જે. એમ. પીપ્પર્સ એમ. ડી. લખે છે કે:—The old method of treating disease—well, say a cough—was this: “An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone; to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given; these, in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced.” This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery. “રોગ મટાડવાની જૂની રીત-દાખલા તરિકે ઉધરસને મટાડવાની રીત-આ પ્રમાણેની છે. ‘કફ દવા આપવામાં આવે છે, અને તેથી ઉધરસ થોડી થણી દળાય છે; પરંતુ તે કફ દવાને લીધે બકારી અને ઉઘડી થઈ ખોરાક ઉપરની રુચી જતી રહે છે. તેથી તે અરુચીને દૂર કરવા અને જરૂરને કેટલેકે લાવવા માટે ખતીજ તેજળો દર્દને પાવામાં આવે છે, જેને લીધે જરૂરસિ ધણે પ્રદિપ્ત થએલો જણાય છે; પરંતુ પેલા તેજળ અથવા એસીડને લીધે આંતરડાંનું સ્વેષ્માચ્છાદન પણ ઉત્કેરાઈ જાય છે. જેના પરિણામે દર્દને અતિસાર અથવા ઝાડા થવા લાગે છે, જેને રોકવા માટે અરુચીનજરૂર એટલે ઝાડાને બંધ કરનાર સ્તંભક દવાઓનો ઉપયોગ કરાવવામાં આવે છે; પરંતુ આ પચાવ થાય ‘અરુચી દરૂને કળજ કરવાથી કફનો વધારો થઈ ઉધરસનો ઉપાડ થાય’ છે. એ રીતે રીતે વળી દર્દને ‘જી કરવાનો ઉભો રહે છે.’ ભલે આવે ઉપચારવિધિ સચાસ ગણીતો હોય પરંતુ હવન બળ ખર્ચાય છે; વૈદ તરિકે જાહેર કરતાં અને લેશ પણ સકાય થતો નથી.”

હવે, જરૂર વગેરે હવનાસ્ત્ર-એક રોગમાંથી બીજા અને બીજામાંથી ત્રીજા એમ નવા નવા રોગોની આ પ્રાણુજનના થોડા વધારે બંડાળાનું તેનો અંત ક્યારે આવે તેનો આધાર દર્દના બાંધાના વધારે જરૂરસાથી બળતી શકે છે. મંદવાડમાંથી ધી-ધીમેજોટા અસત્યાભાસ (Paradox) આ છે પ્રાણુજનનો ઘરીમાં જમાવ થતો હોવાથી મંદવાડમાંથી ઉત્પચારપદ્ધતિ ખરી રીતે મનુષ્ય પહેલાં જેટલો બળવાન હોય તેના કરતાં વધારે બળવાન અને તન્દુરસ્ત જે ડોક્ટર વધારે પ્રમાણિક મંદવાડ વખતે કરવામાં આવેલા ઉપાયો પ્રાણુજનનો જવાવ કરનાર નિષ્ફળ-ચોક્કસ રીતે ડાગતું છે, તો દર્દી મંદવાડ આખરે વધારે સચકત અને તન્દુરસ્ત દેખાય છે. પ્રાણુજનને દવાઓના ઉપયોગથી આના કરતાં વિષરિતજ પરિણામ નિષ્ફળ છે.

પુનર્જિવનપ્રદ ઉપચાર વિધિ.

(Recuperative Treatment.)

ફરીથી હવનબળ આપનાર તથા વધારનાર ઉપચારવિધિન માત્ર સાત્તાધાર ગણી પરંતુ આવી જનના ઉપાયોન માન્યોને હાલ બહુ ઓછા આકર્ષક લાગે છે, તેમના પાદવ

પેટ પકડી હસાવનારી વાતોની પેટી

અથવા

ભય-ચિંતા-શોક-દુઃખ-રોગોને દૂર કરવાના ઉપાય.

લેખક-પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના ૯ મા અંકના પૃષ્ઠ ૩૩ થી.)

વાર્તા પંદરમી—

એક મૂર્ખો ઇંગ્લેન્ડ શીખવાનો ધણોજ રોખી હતો, અને તેણે બાર વર્ષ લગી ઇંગ્લેન્ડ ઇશ્મ તૈયાર કરવામાં ગાળ્યાં; પરંતુ તેની સુદ્ધિ ધણીજ વખાણવા લાયક હોવાથી તે ફક્ત “યસ” અને “નો” શિવાય કશું વાદ કરી શક્યો નહોતો. છતાં પોતાના મનથી ઇંગ્લેન્ડ ભણ્યાનો ફક્ત રોખી વગ નિહારમથી એક સાહેબ બહાદુરની હઝૂરમાં ખૂન (પટાવાળા) તરીકેની તેણે જગ્યા મેળવી.

એક દિવસ સાહેબની ખીસા ધડીઆળ મોસાઈ જવાથી તે સિપાઈને સાહેબે ઇંગ્લેન્ડમાં પૂછ્યું કે—“હમારી ધડીઆળ શું હુઈ દે કયા તુમને દેખી હૈ?”

સિપાઈએ જવાબ આપ્યો.—“યસ!”

સાહેબે કહ્યું—“ઝોડ ધડિયાળ હમકોં પાછી દે દો.”

સિપાઈએ કહ્યું—“નો.”

આવું સાંભળી સાહેબ ધણોજ ગુસ્સે થયો અને મળખૂત હાંટર મારફત તે બાઈની મુસ્તીને સાતમે આસ્માન મોકલી દીધી, કે જેથી બાર વર્ષની મહેનતથી શીખેલ યસ અને નો પણ વિસરી ગયા.

વાતોના સાર એજ કે—જો બાપાનું જ્ઞાન જ્યાં લગી જોધ્યે તેટલું ન થયું હોય ત્યાં લગી તે બાપા આવડ્યાનો ખોટો ફાંકો રોખી કયાંય પણ તેનો અમલ કરવો નહોતો, નહોતો વિવાહની વર્ષા થવાનો વખત હાજરી આપે છે.

વાર્તા સોળમી—

એક શાહુકારે એક અકલના ઇસ્કાતરા જેવા શુમાસ્તાને પોતાની ઉધરાણી વસુલ લાવવાનો અધિકારી ઠરાવ્યો હતો. જો કે એ શુમાસ્તામાં રંગ, રૂપ, અકલ અને આળસ શિવાય રૂપ શુણ્ણમાં કશી ખામી ન હતી, તેમજ ભવાઈ વગર બધી બાબતોમાં તે હુશિયાર હતો; તોપણ તેની શાહુકારે કરી કદર કરી ન હતી એટલે કે એક દિવસ શાહુકારે તે શુમાસ્તાને ગામડેથી પાંચસો રૂપિયાની ઉધરાણી પનાવવાનો વાયદો સાચવવા મોકલ્યો હતો, તેથી તેણે રૂપિયા પાંચસોનો વાયદો પતરી થેલી સહિત પાછો પોતાની પેટી તરફ આવતો હતો. દરમિયાન એ થયું કે, એક કુવાની અંદર કેટલાંક દેડાં બોલી સરનો તાર સાધી રહ્યાં હતાં. તે સાંભળી તેણે જાણ્યું કે—મુજ અમીરને આવતો જોઈ કલાવત લોકોએ મુજરા કરવા માટે ગાયન શરૂ કરેલ છે, એમ માની ઘુરત કુવા ઉપર બેસી થેલીમાંથી એક રૂપિયા કહાડી કુવામાં નાખ્યો. રૂપિયા પડવાનો અવાજ અત્યંત દેડાં સુધે ગયાં, એથી તેણે એમ જાણ્યું કે—ગવૈયા મારી કંજૂસાઈને લીધે નારાજ થવાથી મૈન થઈ રહ્યા છે. માટે મોટી બહીસ કરી કંજૂસાઈના કબજેને દર કરવુંજ ધરે છે. એમ ધારી પાંચસો રૂપિયાથી બરેલી થેલી કુવામાં નાખી દઈ રસ્તે પડ્યો.

ન્યારે પેઢીપર નર્થ પહેાંચ્યો. ત્યારે તે હકીકત સાહુકાર શેઠને કહી સંભળાવી, જેથી શેઠ તેની અક્ષતની તારીફ સમજી લઈ એટલુંજ બોલ્યો કે—“વાહ! તમારી ઉદારતા અને શોખીનતા તો હદપાર છે. તમે મારે ત્યાં ન રહેતાં ખીજે પધારી જાઓ. બસ તમારી નોકરીથી હું ધરાઈ ગયો. આલું સાંભળતાં તે ભાઈ રસ્તે પડ્યા અને જ્યાં ત્યાં કહેવા લાગ્યા કે: “શેઠને મારા કામની કશી કદર નથી, એકદરદાન છે.”

વાર્તાનો સાર એજ કે—અધિકાર સોંપતાં પહેલાં દરેક જણની પ્રથમથી કસોટી કરી લઈ સંતોષ મેળવવો; નહીં તો પછી નુકસાની અને પરતાવાનો પાર રહેતો નથી. (જેનામાં જેટલી મતિ ગતિ અને રતિ હોય તેને તેટલીજ હદવાળું કામ સોંપવું જોઈએ.)

વાર્તા સત્તરમી—

એક અક્ષડબાજ દુકાન જવાંન સડક ઉપર ચાલ્યો હતો. દરમ્યાન રસ્તામાં અક્ષડબાજે લીધે એક ધરડાને ધક્કો મારી કહેવા લાગ્યો—“શું મને ઓળખતો નથી? આંધળો છે? અવાજ આવનાં આધો ખસતો નથી?”

જુદે જવાળ આપ્યો—“સાહેબ! હું આપને સારી રીતે ઓળખું છું કે—આપ પહેલાં તો નાં પાક બીજમાં ખીરાજમાન હતા. પછી આપ પાણીનો ફાલો બની નવ મહીના લગી જેલમાં રહ્યા અને તે પછી બચપણમાં તમાસાની અંદર વખત નકામે ગાળી દીધો, છતાં હજુ ઠેકાણાપર આવ્યા નથી. કંઈક સુદત વીત્યા પછી મારી પેઠે યજ્ઞને આખર રાખની ઢગલીમાં મળેલા નજર આવશે. કહો સાહેબ! હવે હું અજાણ્યો છું કે ઓળખીતો?”

આલું સાંભળતાં તે અક્ષડબાજ ચિડાઈ આગળ ચાલતો થયો.

વાતનો મતલબ એજ છે કે—દો દેહનો ગારબો કરી દીનદુખી જ્ઞાને સનાવવાં, એ બિશકુલ બેદયાઈજ ગણાય છે. રૂપ, રંગ, લક્ષ્મી, જુવાની વગેરેની વેળાવેળાની છાંયડી ફરતી જોઈ સર્વ તરફ નમનતાઈ—સમ્યતાયી વર્તી દીર્ઘદર્શિ થઈ જન્મને શોભાવત કરવો. એજ સર્વોત્તમ હદાવણ છે.

વાર્તા અઠારમી—

એક શેઠને ત્યાં નોકર હતો, તેને શેઠાણીએ કહ્યું કે—“જ શેઠને જન્મને કહે કે—ધરમાં મીઠું નથી.” એ સાંભળતાંજ નોકર દુકાનપર દોડી પહોંચ્યો અને જોઈ બૂમ મારી ધરમાં મીઠું નથી. શેઠાણી તે વિના બેસી રહ્યાં છે, એમ કહેવા લાગ્યો. શેઠે કહ્યું—“આવી વાત હોય તો કાનમાં સુપડાવી કહેવી.” નોકરે બોલ્યો—“બહુ સાફ.”

એક દિવસ શેઠને ત્યાં પુત્રનો પ્રસવ થયો એથી તે દુકાનપરજ શેઠના કાનમાં કહેવા લાગ્યો. તમારે ત્યાં પુત્રનો જન્મ થયો છે.” શેઠે કહ્યું આવી વાત કાનમાં ન કહેનાં હાથીપર બેસી સાફ જોઈએ કહેવી.” નોકરે કહ્યું—“હવે તેજા કરીશ!”

કંઈક વખત બાદ શેઠની મા મરી ગઈ કે તે નોકર હાથીપર બેસી સાફ જોઈએ કહેતો દુકાને જઈ પહોંચ્યો. શેઠે કહ્યું—“આજ શા માટે સાફ જોઈએ રહ્યા છે?” નોકરે બોલ્યો “આપની મા મરી ગયેલ છે તેમાં!” શેઠે—“મૂર્ખા! આ વાત કાનમાં આવી કહેવી હતી.” નોકરે કહ્યું—“મારી બૂમ થઈ, હવે એમ નથી કહું.”

એક દિવસ શેઠના મકાનમાં ભયંકર આગ લાગી, એથી તે નોકરે દોડતે જઈ કાનમાં જઈ લાલ લાગ્યાનું જાહેર કર્યું. આથી શેઠે તેની મૂર્ખાઈથી કંટાળી તેને પાણીનું આપ્યું.

વાતનો મનોરાજ એજ કે-મૂખો નોકરોથી કેવાં પરિણામ રજી થાય છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે. નોકર ચતુર હોય તોજ માલિકને મુખ યશ આદિ પ્રાપ્ત થાય છે; માટે એ રૂપિયા વધારે આપીને પણ ચાલાક અને સમજી નોકર રાખવો.

વાતો ઓગણીસમી—

એક ઉદાર પુરુષને ત્યાં કંબુસં સ્ત્રી હતી, એટલે કે ધણી ઉદાર અને ધણીઆણી બંખીલ હતી. ધરધણી એક ધનવાન ગૃહસ્થને ત્યાં વારંવાર મહેમાન તરીકે જતો આવતો હોવાથી તે ગૃહસ્થને તે ઉદાર પુરુષ અચરજ કરતો હતો કે—“કોઈક વખત મારે ત્યાં પધારી માફ ધરતો આવતો કરો.”

દેવયોગથી એક સમય તે ગૃહસ્થ તે ઉદાર ગૃહસ્થને ઘેર કાર્યવશાત્ જઈ પહોંચ્યો, એથી તે ઉદાર બહુજ શી થયો અને તે ગૃહસ્થનો આદરસત્કાર કરી તથા ધરમાં રસોઈ શરૂ કરવાનું કહી પોતે શાક વગેરે લેવા બહાર બાણી ગયો.

કંબુસં ધણીઆણીએ જાણ્યું કે આજે આ નકામું ખર્ચ આવ્યું. સાહે સાહે બનાવવું પડશે. માટે કંઈક સુકિત કરીજાવું ધટે છે; નહીં તો પૈસાનું પાણી થઈ જશે. ચમડી, તોડવી, પણ દમડી છોડવી એમને બિલકુલ પસંદ નથી. કરકસર એજ ધનવાન થવાની માતા છે, અને મારા ધણી તો તે સમજ્યાજા નથી. ધણી ઉડાઉ હોય તો ધણીઆણીએ અવશ્ય તેવડ કરવીજા નોંધએ—તેવડ ત્રીજો ભાઈ છે.” વગેરે વિચાર કરી એક લોદાની કડીનો ડાંડો ચૂલામાં ઘાલી લાલચોળ કરવા મંડી પડી.

તે ગૃહસ્થ તો બાબીની સાથે ધણાજ મમતાળુપણાથી વાતચીત કરવા ખેડી હતો. વાત કરતાં કરતાં તેની નજર ચૂલામાં ઘાખત કરેલી કડીપર પડી, તે વિચારવા લાગ્યો કે—“વંધાર માટે કોઈ દાખલ કરાય તો તેનું ચાકું ઘાખત કરવું જોઈએ; પણ ડાંડો ઘાખત કયો છે તેમાં શું તોત્પત્તિ સમાયેલું હશે!” એમ વિચારી બાબીને તેમ કરવાનું કારણ પૂછ્યું, તો જવાબમાં તેણીએ જણાવ્યું કે—“ભાઈ! એ વાતનો હું કશો ઉત્તર આપી શકતી નથી. દિલગીર છું કે આમ કરતાંજ જીંદગી પૂરી થવાનું મારા બાંજરમાં સરજ્યું છે.” આવું સાંભળી તે ગૃહસ્થ શંકોને કેવાંધીન થઈ આતુરતાથી પૂછવા લાગ્યો—“પણ એવું શું છે કે જે કહી શકાય તેવું નથી? અને તો જણાવવા કૃપા કરો નથી તેનો બંદાબસ્ત કરવા પણ બાંજરમાંથી થઈ શકે.”

તેણીએ કહ્યું—“ભાઈ! શું કહું? તમારા બાઈમાં એક ધણીજાન્યરાજ આવતો છે અને તે એ કે ને કોઈ અહીં મહેમાન થઈ આવે છે તેને આદરસન્માન સાથે જમાડી વામ કરી પછી કડીના ડાંડોનો કપાળમાં ડામદે છે. કોઈ મહેમાન આવે છે ત્યારે મને મોટા ધાસકો પડે છે; પણ કહું શું, તેની સાથે માફ પાનું પડ્યું છે, એટલે લાચાર છું. કહો હવે મારે વધારે શું કહેવું?”

આવું સાંભળતાં તે ગૃહસ્થ વાત કરતો કરતો ઉડી-ઉડી થઈ ઘોડીપર સામાન સજી પોતાના મામતોજા રસ્તો આપી આવ્યો અને તે થોડેક દૂર જઈ પહોંચ્યો તેટલામાં ધરધણી આવી પહોંચી ધણીઆણીને પૂછવા લાગ્યો કે—“મહેમાન ક્યાં ગયા?”

ધણીઆણી બોલી—“મહેમાન ક્યાં ગયા તે રસ્તે પડ્યા. એ તો રીસતી બુલકી છે છીંકી કરતાં છાંડ પડે તેવા ભાઈ ભાઈ શોધી કહાડ્યા!”

ધણી બોલ્યો—“પણ થયું શું તે તો કહે?”

ધણીઆણી બોલી—“કહે શું, આ કડી મારી ખાસેથી તેમજ માંગી, ત્યારે મેં કહ્યું કે એ કડી મારા પિયરની નિયાની છે માટે આના વગર નોંધએ તે માંગી લ્યો; પણ આ કડી તો નહીં આપું. આ ઉપરથી તે ગુસ્સે થઈ ચાલતા થયા, કહો એમાં હું શું કહું?”

ધણી બોલ્યો—“ધૂળ જેવી કીમતની કડછી માટે એવા સહગૃહસ્થનું મન દુઃખવ્યું એ પણ તે ક્યાં જોઈ મૂર્ખાઈ કરી છે? લાલ કડછી, હું એમની પાંછળ દોડી કડછી આપી મનાવી લાવું.” એટલું બોલી તે કડછી લઈ આડેથી પકડી દોડતો દોડતો તે ગૃહસ્થ રસ્તો માથે જતો હતો તે તરફ ચાલ્યો; પણ તે ગૃહસ્થ કંઈક દૂર નીકળી ગયેલ હોવાથી યુગ્મ મારી કડછી ખતાવી કહેવા લાગ્યો કે—“જશો નહોં, હું કડછી લાઇને આવ્યો છું, ઉભા રહે.”

ન્યારે ગૃહસ્થે આવો અવાજ સાંભળ્યો અને હાથમાં રાખેલી કડછી પણ જોઇ જોઈ તેને ખચિત ખાતરી થઈ કે, “એ ડામ દેવાજ આવ્યો છે માટે વિશ્વાસ રાખ્યા વગર ધોડીને મારી મૂકવી જોઈ બધામાંથી મુક્ત થવાય.” એમ માની તેણે ધોડીને દોડાવી મૂકી, જેના સખખથી છેવટ ઉદાર ગૃહસ્થ ચાકીને પાછો વળ્યો અને વાતનો ભર્મ ભેદ સમજ્યા વગર અકસોપસહ તાવૃખીને તાળે થઈ રહ્યો.

વાતનો મતલબ એજ કે—ન્યાં ધણી ધણીઆણી એકજ મીઠાનંદનાં ન હોય ત્યાં આંવી કડવી કંઠાણીઓને જન્મ મળે છે. આપણો રોટલોજ પારકે ઘેર છે, એટલે કે આપણે જે બીજને જમાડીએ તો તે આપણને જમાડે—પણ આપણે કદિ અંગારો ન ધુપના હોય તો પછી આપણી મહેમાનદારી કોણ સાવશે. પરંતુ ઉદારતા અને કંજૂસાઈ વચ્ચે ૬૬ મુદ્દા ચાલતું હોવાથી, અગર તો એક બીજના મિત્રજ વચ્ચે ભારે મારામારી ચાલતી રહેતી હોય તો ત્યાં પછી મૃતોપને શાનું સ્થાન મળી શકે?!

વાર્તા વીશમી—

એક ધણી ધણીઆણી વચ્ચે ધણીજ પ્રેમની ગાંઠ બંધાઈ હતી, એ જોઇ એક વિદ્યસંતોષીને ઉડી ચૂક આવતાં તેણે વચ્ચે અણબનાવ કરવાની યુક્તિ યોજી; તે એકે ધણીની પાસે તેણે જાહેર કર્યું કે—“તમારી સ્ત્રી ચૂડેલ થઈ છે. ચૂડેલ હમેશાં વાંસો ચાટતીજ રહે છે, માટે હવે તેનાથી સાવધ રહેવું.” તે પછી સ્ત્રીને કહ્યું કે—“તારો ધણી મીઠા વગરનો હવે થઈ પડ્યો છે. ચાહે તો તું તેનો વાંસો ચાટી જોજ એટલે તને તેથી તરત ખબર પડશે.”

આ પ્રમાણે બેઠને જૂદા જૂદા વહેમ ઠસાવી દીધો જેથી પુરુષ અને સ્ત્રીએ તેનો નિર્ણય કરવા તે વિદ્યસંતોષીના કલા પ્રમાણે નિર્ધાર્યું. જેવી તે સ્ત્રી ચાટવા ગઈ તેવોજ તે ચમકીને જાગી ઉઠ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે—“તું ખચિત હવે ચૂડેલ છે; માટે તારો સંગ તંજ દેવાથીજ થવાય.” સ્ત્રી બોલી—“તમે મીઠા વગરના છો, જેથી તમારાથી કશું દારિદ્ર્ય મરારો નહોં.” વગેરે પરસ્પર શંકા અને અવિશ્વાસનાં વાક્યોના ઉપયોગ કરવા લાગ્યાં, અને એકબી પ્રીતિમાં વિશેષ થઈ ગયો. એમ થવાથી તે દુષ્કર્મન આનંદ પામ્યો.

વાર્તાનો સારાંશ એજ કે—વિદ્યસંતોષીઓનાં કેવાં કતંચ હોય છે, તંજ કાચા કાનના થવાથી દંપતિ અગર મિત્રો વચ્ચે કેવા નિંદા બનાવ દાનવી આપે છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે. એક બીજનું કહેવું સાસુ ન માનનાં પુરતો તપાસ કરી નિર્ણયપર આવવાથી આનંદ આજાદી ભોગવાય છે.

વાર્તા એકવીશમી—

એક વાણિયાની વડુ ધણીજ જદમાજ હતી અને તે ધણીને પોતાને પગે લગાડી આધીન બનાવવા ચાહતી હતી, જેથી તેણીએ ધૂણવાનો ટોંગ અખતિયાર કર્યો, (ધણું કરી ધૂણનારી ઝોરતોને ધણીનું, સાસુનું, નજીદનું કે પારનું કંઈ નહતરે હોય છે તેથી તે જૂતાદિના વજગાડનું બદાનું આગળ ધરી ટોંગ કરે છે. અથવા તો તેના વિચારોથી વિચારવાયુને વશ થઈ જતાં હસવું,

રોવું, બકવું, નાચવું વગેરે ચિન્હોથી પ્રજા દિરંગીઓનો મરજી થઈ આવે છે. જ્યારે મન ધાર્યું થાય ત્યારે તે દઈ મરી જાય છે. જ્યારે તે ધૂણવા લાગી ત્યારે, તે બધાને દૂર થવા અનેક બહેમનાશક ઉપાય અમલમાં લીધા; તથાપિ તેણીનું ધાર્યું પાર ન પડવાથી તે નિરાશી થઈ નહીં. એટલુંજ કહેતી હતી કે—“બસ, એનો શુભ લઈશ.” ધણીએ કહ્યું—“કઈ કરતાં એ બચે તેવી કૃપા કરશો?” તેણીએ કહ્યું—“હા એક ઉપાયથી બચે તેમ છે, પણ તે લુ કરી ચકા ચાલીશ નહીં. જો ફરી શકે તો બેશક જીવશે.” વાણિયે કહ્યું—“કરખાવો, જે હશે તે” હું એને બચાવવાની ખાતર કરીશ.” તે બોલી—“જો તારી મા માથું મુઝાવી મ્હોં કાંચું કરી આધે થેનો ચોપડી મારે પગે પડે તો બસ અમીના છાટા.”

ધણી બોલ્યો—“હું તેમજ કરીશ.” એટલું બોલી વહુની મા (સાસુ) પાસે ગયો અને પોતે મૂકી રેવા લાગ્યો, એથી સાસુએ પૂછ્યું—“શા માટે રવો છો? છે? તો કુંશળ? ખેમને?” જન્માઈ બોલ્યો—“છે તો કુશળ; પણ હેં હેં હેં બાપડિયા! એમ કહી વધારે રેવા લાગ્યો. આમ હોવાથી સાસુ, વધારે અભરાઈ અને જે હોય તે જાહેર કરવા કહેવા લાગી, જેથી જન્માઈએ જાહેર કર્યું કે—“દેવી ધૂણે છે તે કહે છે કે આ ઝોરની મા માથું મુઝાવી ચુનો ચોપડી મ્હોં કાચું કરી મારે પગે પડે તો આરામ થાય, નહીં તો નકી સ્મશાનમાં જાય તે બાપડિયા.” એમ બોલી પોકે પોકે રેવા લાગ્યો.

એ જોઈ સાસુએ ધણી ધીરજ આપી કહ્યું—“પણ ધભરાઓ છો શું કરવા. જો એમ કરતાં જીવ બચતો હોય તો હાલને હાલ તેમ ફરી સમી સાંતે પગે પડું. પછી શું છે?” જન્માઈ બોલ્યો—“બસ એટલું થાય તો તો આનંદની વાત, નહીં તો તો લોહીની નીકાળી રેલમંજીલ થાય; માટે મહેરમાની કરો અને સર્વે સંકટ જશે.” આરું સાંજળતાં સાસુએ ઘરને તેમજ કુંડું અને સમીસાંજરે તે દેવીને પગે પડી. એટલે બ્રહ્મદેવે આધીન થયો બોલી કહે—“દેખ બેઠીકા આંખા, શિર મુઝાવ્યો આર મુઝા કાળા.” એ સાંજળી ધણીએ ખુલાસો કર્યો કે—“દેખ બેઠીકા ફેરી, મા મેરી કે તેરી?!” આરું સાંજળતાં તે રંડા ઘરને ખિસીઆણી પડી ગઈ. વાતની મતલબ ખુલ્યોજ છે.

વાંતો બાવીશમી—

એક કંજુસ શેઠે ઓછા પગારે નોકર રાખવાનો શોખ હતો તેવામાં પેટ સોટ કામ કરનાર એક નોકર તેમને મળી આવ્યો. તે નોકર એવી ચરતે રહ્યો કે દર બે કામ તેણે કરવાં અને ત્રીજું શેઠે જાતે કરવું. હવે એવું બન્યું કે, પેલા શેઠે નોકરને રાતની વેળાએ કહ્યું કે—“બચ્ચાં! હોવા ચલ કરી દે.” નોકરે કહ્યું—“આપ આંખો બંધ કરી લો એટલે ચલ થયા ન થયાની પચાત મરી જશે.” ફરી શેઠે કહ્યું—“! બહાર જઈને જો કે વરસાદ વરસે છે કે નહીં?” નોકરે કહ્યું—“આપની પાસે હમણાંજ બિલાડી બહારથી આવી છે તેની ઉપર હાથ ફેરવી જુઓ. જેથી વરસાદ ન વરસનાની પ્રતિતિ થશે.” થોડી વાર પછી ફરી શેઠે કહ્યું—“અચ્ચાં! કમાડ, બંધ કરી દે.” નોકરે જણ્યું બે કામમાં તો બધા દૂર કરી; પણ ત્રીજા કામમાં હકયા વગર સિદ્ધિ નથી; છતાં પણ બધા રાજવા ઉચમ તો આદરવોજ ઘટે છે.” એમ ધારી બોલ્યો—“બાપજી! બે કામ તો મેં કર્યા. હવે એક કામ આપજી સરન પ્રમાણે કરી મને આભારી કરો.” એ સાંજળી શેઠ બોલ્યો—“બાપ! હું તો ગુર હતા; પણ તું તો મારો પણ ગુર નીકળ્યો.”

વાનને મતલબ કુટિલ શેઠ નોકરની કુટિલતા દર્શાવી રહેલ છે.

(આગળ ચાલુ.)

ધાતુશીલતા તથા શુદ્ધપ્રમેહનાં અક્સીર

અને અદ્વિતીય ઔષધો.

સંપ્રાહ્લક શ્યામશુદ્ધર શરભા.

શુદ્ધપ્રમેહ (ધાતુનું વેદી જવું) એ એવો રોગ છે કે એ રોગને મટાડવાં શોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી અનેક પ્રકારનાં ઔષધો કર્યા કરે છે છતાં પણ તે રોગ નાબૂદ થતો નથી. માટેજ વાંચકોના ઉપકાર અર્થે અમે અનુભવી ઔષધો જાહેરમાં લાવીએ છીએ. તેના સેવનવડે જો કદી વિશેષ શારીરિક કારણ ન હોય તો શુદ્ધપ્રમેહ નીચેની દવાથી અવશ્ય દૂર થાય છે. (વધનાં પાકેલાં પાન તરતનાં ખરી પડેલાં લઈ એક માટલીમાં દબાવી દબાવીને ભરી પછી તેમાં પાણી નેડી માટલી ભરી કઢાડવી. (માટલું તદન કોઈ નહીં પણ ચાર પાંચ દિવસ પાણીથી ભરપૂર રહેલું હોવું જોઈએ.) આઠ પહોર પછી તે પાંદડાંને પાણી સમેત લોહાની કઢાઈની અંદર નાખી મંદાગ્નિ આપવો અને અરધું પાણી બાકી રહે કે નીચે. ઉતારી જરા ઠંડું થયા પછી તે પાંદડાંને ખૂબ મશણવાં. તે એટલા સુધી કે તે પાંદડાંમાંના રસ બધો બહાર નીકળી આવે, બાક ગળી લઈ મંદાગ્નિ મારફત ઉકાળવું અને બ્યારે તે મધના જેવું ઘટ બની જાય ત્યારે તે નીચે ઉતારી તેમાં નીચે ખસાવેલી દવાઓ નાખવી. એટલે કે (જો તે પાણી ૧૦ તોલા હોય તો) ઉચા પ્રમાણની બંગબરમ ૧ તોલો, આમલીનો ગર્બ ૧ તોલો, પ્રવાહીનો ભરમ ૧ તોલો અને બાવળના કુણાં પંપડા ૧૧ તોલો. આ બધી ઔષધિયોનું ચૂર્ણ તે રસમાં મેળવી ઘુટી. ચણાનાં જવડી ગોળાઓ બનાવવી. પ્રાતઃકાળે ગોળા ખાવી. જો પ્રકૃતિ ગરમ હોય તો ઉટિયું છડે. જો મારા ભાર લઈ તેમાં તે ગોળા રાખી નીલોદરના શરબત સાથે ઉપયોગમાં લેવી. જો પ્રકૃતિ વાયડી, અથવા કદક પ્રકૃતિ હોય તો લવિંગ, કેસર, જયફળ, જવંત્રી, તજ, એ સર્વ સમાન લઈ વરગાળ ચૂર્ણ બનાવી અડધી રતિભાર ચૂર્ણ સાથે એક ગોળા યોડી મલાઈમાં રાખી ખાઈ જવી. કદાચ ફક્ત જણાવે તો ચૂર્ણનું વજન સહેજ કમતી કરી દેવું, જેથી પ્રમેહ, સ્વપ્નમાં થતો ધાતુપ્રાત, સ્ત્રી સંગ્રામમાં થતી ઘસત વીર્ય સ્ખલતા અને કમતાકત દર થઈ સ્તંભન થાય છે.

ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે કે ઉચા પ્રકારની બંગબરમ લેવી. માટે તેની રીત એ છે કે:— ૭ શેર મોખા કઢાઈને શોધવાથી તે ફક્ત ૨૫ શેરજ રહે છે, એટલે કે કઢાઈને ગાળી ગાળી ૨૧ વખત તલના તેલમાં, હાલમાં, ત્રિફળાના પાણીમાં, કાંછમાં અને કસથીના કવાચમાં દારવી (આ પ્રમાણે ૧૨૬ પુટ દઈ ૭ દિવસમાં શોધી લેવી) પછી તેનાં પાનળાં પતરાં કરી કંટકવેષ (ભારડીના કાંઠા જેવા આરીક) કરી લીધા બાદ એક મોટા છાણાની અંદર ખાડો કરી તેમાં ખાખરાની રાખ પાથરી તથા તેની ઉપર અગ્નિ વાયરીને તે કંટકવેષ કલ્પ પાથરી દેવી. તેની ઉપર ફરીને અગ્નિ વાયરી તે પર ખાખરાની રાખ દબાવી તેવુંજ બીજું છાણું તેની ઉપર બંધબેસવું કરી દેવું. તે પછી પક્ષા તોલનાં ૧૦ છાણાંની આંચ આપવી, અને પોતાની મેજે સ્થિત થયા બાદ કઢાઈ લેઈ લેવી, જેથી તે ભસ્મ ઉભવ અને છે.

પ્રવાળભસ્મ એવી રીતે કરવી કે:—

પરવાળાં અગર પરવાળાંની ટાંખલી એક માટીના વાસણમાં અડધા ભગી ભરીને લીંણનો રસ ભરી તે વાસણનું મોં બંધ કરી પક્ષા ૨૦ શેર છાણાની અંદર ફાંટી દેવા, બાદ તેને ચણા-

ખતા અર્કમાં અથવા ગુલાબજળમાં એક દિવસ લગી ઘુટી ટીકડીઓ ખતોવી ફરી સરાવલામાં પાથરી સુષુટ ફરી પ્રથમની પેઠે આંચ આપવી, જેથી ધોળા રંગની ભસ્મ તૈયાર થશે.

લોહાસવ ખનાવવાની રીત—

લોહાસવ ગળ આપનાર, નાડિયોને મંજુશુન કરનાર, લોહીને વધારનાર, ચહેરાને લાલ ખનાવનાર, લોહીની ક્ષીણતાને દૂર કરનાર અને તાકાત આપનાર છે. એટલું જ નહીં પણ જે હમેશાં સેવન કર્યા કરે તો ધોળા વાળ થવા જરૂર હોતો નથી. લોહાસવ આમાશયની અંદર પહોંચી ઉતરતજ લોહીમાં મળી જાય છે. પરંતુ એની સાથે ઝેરકોચલાનો અર્ક મેળવવામાં આવે તો ધણીજ સારી મદદ મળે છે; ખાટો એ બેલનો અર્ક—આસવ આ પ્રમાણે કઢાડવો.

ઝેરકોચલાં સવાશેર-લઈ તેને ૧૦ શેર પાણીમાં નાંખી લોહાના વાસણની અંદર નાંખવાં અને ચુસે ચડાની ઉકાળવાં, જેથી નરમ થશે. ત્યાર બાદ તેની ઉપરનાં છોતરાં કઢાડી બે કાઢ કરી, અંદરની જીભ કઢાડી નાંખી કકડા કરી ૧૨ શેર ગાવના દૂધમાં ભીંજવી ઢાંકી રાખવાં, અને ત્રીજે રોજ તેનો અર્ક ખેંચી લેવો. ૨-૪ ખાટલી સાસામાં સાસો અર્ક નીકળે છે. પછી જેટલો અર્ક હોય તેનાથી અરધ ભાગે ગળવેલનો બૂકા લઈ તે અર્ક મેળવી લગપચ કરી દેવો. બાદ ગરમીની મોસમ હોય તો ૧૦ અને ઠંડી મોસમ હોય તો ૨૦ દિવસ તડકામાં મૂકી રાખવો. તત્પશ્ચાત ઝેરકોચલાનો અર્ક મેળવી આરશેર પાણી ઉમેરી અર્ક ખેંચવો, પહેલાં પાંચ બોટલ સુધી ઉમદા અર્ક નીકળશે. આ અર્કની માત્રા ફક્ત ૬ માસા છે. આ આસવને પીને ઉપર દુધ પીવું. કદાચ વધારે આ અર્કને બળકાર અને શુષ્કવત કરવો હોય તો તેમાં નીચેનો અર્ક ઉમેરવો.

કથુરો, તાગરમોચ, ધાવડીનાં કુલ, એ પ્રત્યેક ૪૦ તોલા; પીળા હરડે, ચીનીકળાલાં, અ-ક્લકરો, દેવદાર, મરી, એ પ્રત્યેક ૨૦ તોલા; તથા લોખાન, લવિંગ, એલચી, જાયફળ, ખોરા-સાની અજમે, બોડી અજમે, પાનની જડ, નાગકેસર, વાવડાંગ, સુખડ, ભાંગ, બહેડાં, આમળાં, હરમલ, તુષ્પમ્પવાસ એ પ્રત્યેક ૧૦ તોલા. એ બધી ઔષધિયોને ખાંડી એક મણુ પાણીમાં બે દિવસ લગી ભીંજવી તેનો અર્ક ખેંચવો; પરંતુ જે નળીથી અર્ક ખેંચાતો હોય તેના મ્હોં ઉપર કેસર ૬ માસા, અને કર્કરી ૬ માસાની પોટલી બાંધી રાખવી. જેથી તે અર્ક પાષ્ટિક અને સુગંધિત થાય છે. આ અર્ક સેવન કરે તો માત્ર ૪ તોલાની છે. સાંજ સવાર એ સુનૃપ્ત ઉપયોગ કરવો. જે પ્રથમ કહેલા અર્કની સાથે મિલાવી પીવો હોય તો ત્રણ તોલાભાર આ અર્ક અને પ્રથમનો અર્ક ૬ માસા મેળવી જને વખત પીવે જેથી પ્રમેહ, સ્વપ્નદોષ, ધાતુક્ષીણતા અને હમતાકત નિર્મૂળ થાય છે અને શરીરને સુંદર રંગચાળું બનાવે છે.

નંદુપકતાનો ઇલાજ.

જે મંતુષ્ય ફક્ત બળ અને નસોની મંજુશુલી પ્રાપ્ત થવાજ ચાહતો હોય તેણે તો તેજ ઉપયોગમાં લેવું. એ તેજ ધણુંજ સહેલું, હિતકારી, અને અક્ષરી છે. એટલે કે, ઝેરકોચલાં પાશેર લઈ તેને દૂધમાં ભીંજવી દેવાં અને હમેશાં દુધ બદલતા રહેવું. એમ ૧૪ દિવસ કરવું. પછી તેની જાલ દૂર કરી વચમાંની પંતી કઢાડી નાંખી તેના ન્હાના ન્હાંના કકડા કરી તેની બરાબર હરમલ મેળવી પોતાળ યંત્ર મારફત તેજ કઢાડવું. આ તેજ જે જગોની રંગ દર્દ કરતી હોય કે નરમ પ્રડી હોય તથા સાંધાઓની પીડા અથવા વાયુપીડા હોય તે જગોએ માલેશ કરવાથી તે દર્દ દૂર થાય છે, તેમજ સોષારીનો ભાગ છોડી ઇન્દ્રિય પર માલેશ કરવાથી આ તેજ નિજાની પુરેપુરી ગરજ સારે છે. એટલે આ તેજ મથળા ઉપર નાગરવેલનું પાન બાંધી દેવું. પાન ન મળે તો એરંડાનું પાન અંગર ભોજપત્ર બાંધી લેવું. રાત્રીભર રહેવા

ઈ સવારે છોડી નાંખવું, પરંતુ યાદ રાખવું કે ઠંડું પાણી અડવા દેવું નહિ. આ તેલ ખાવાથી પણ ઘણા સારા ફાયદો આપે છે. સળી ભરી માંખણમાં અડાડી તે માંખણ ખાઈ જવું, હંમેશાં તેલની માત્રા વધારી એક ટોપા જેટલી અગર પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો એથી પણ વધારે લેવાય તો હરકત નથી, પણ સાત દિવસ ખાધા પછી બંધ કરી કંઈક દિવસ ખાદ ખાવું તથા તેની ઉપર ધીનું જેર રાખવું. એવી રીતે એક બે મહીના સુધી સેવન કરવાથી નામદર્દી દૂર થાય છે. જે તેલ ખેંચની વખતે થોડો શંખિયો સોમલ મેળવવામાં આવે તો સારૂ ઉત્તેજન મળે છે.

જલદી ધાતુ સંખલિત ન થવાનો ઉપાય—

ધંતુરાનાં ખીજને દરદરાં કરી એક લાંબી નળા વાળી આતસ શીશીમાં ભરી તેનું મ્હોં ઘોડાના વાળેથી મજબૂત બંધ કરવું અને તેની ઉપર કપડમટ્ટી દરવી. પછી એક ઘડાના કાંદામાં તે શીશીની નળા દાખલ કરી તે ઘડાને તરવૈયા ઉપર (જણુ પાવાની લાંકડીની ઘોડી ઉપર) ગોઠવી તેની નીચે કાચનો ખાસો રાખવો, તથા શીશીની ઉપર દેવતા કરવો, જેથી તે ધંતુરાનાં ખીજનાં તેલ તે ખાવામાં ટપટ્ટી એકઠું થશે. એ તેલ પગના તળિયામાં લગાવવું તો સ્તંભન થાય છે.

નામદર્દી મટવાનો અકસીર ઉસાજ—

શંખિયો સોમલ, વહનાગ, આમલસારો ગંધક અને પારો એ ચારે જંતુંસોને ખંરાબર લઈ માટી ઘુંટી ખાદીના કપડા ઉપર ગાયનું ધી લાંબી તે ઉપર તે દવા ભભરાવી તેનો પોચો કાંકડો બનાવી તેને યુક્તિથી લટકતો રાખી સળગાવી દેવો અને નીચે કાચનો ખાસો રાખવો, જેથી તેમાં ચૂવો એકઠો થશે. એ ચૂવો નસો નરમ પડી હોય, જલદી સંખલિત થઈ જવાનું હોય તેની ઈન્દ્રિય માલેશ કરવો. જે ઝીણી અળદ્યો નીકળી આવે તો તેની પર ધી ચોપડી પાન બાંધવું જેથી સારી તાકત આવશે અને વીર્ય સ્તંભન થશે. (અપૂર્ણ.)

જળનું ધનત્વ.

(અનુવાદ—એમ. આર. શર્મા.)

કોઈ પણ વસ્તુના ક્ષયાવશા ભાગને ધનત્વ પદાર્થ કહેવામાં આવે છે, અને તે ઉપર તે ભાગનું હલકા પાંભારેપણું આધાર રાખે છે.

જ્યારે પાણીમાંથી ઉખેટા કાઢી નાંખી તેને ઠંડું કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ધીમે ધીમે શીતલતાની અવસ્થા થાય છે; જેમાં તેનું જરફતા રૂપમાં પરિવર્તન થાય છે, પાણીની તે નિર્વાત સિત્તાવસ્થાને વૈજ્ઞાનિક લોકો “શીત બિન્દુ” (Freezing Point) કહે છે. તે સમયે જે (Centigrade) ‘સેન્ટીગ્રેડ’ નામના તાપમાન યંત્રથી તેની પરીક્ષા કરવામાં આવે તો તે વખતે તેનો પારો ૦° ચનાંશ પર આવેલો હોય છે.

પાણીમાં વિશેષ એક એવો પ્રાકૃતિક ગુણ છે કે જેનું ધનત્વ એકદમ નિર્દિષ્ટ શીતાવસ્થા સુધી વધનું જાય છે. જે તેનાથી વધારે શીત કરવામાં આવે તો તેનું ધનત્વ અન્ય પદાર્થોના ધનત્વની માફક વધવાને બદલે ઘટતું જાય છે.

જળનું સૌથી વધારે ધનત્વ (Maximum Density) તે સમયે થાય છે કે જે સમયે તેમાં રાખેલા તાપમાન યંત્ર (થર્મોમીટર) તો પારો ૪° ચનાંશ પર આવી જાય છે. જળનો તે અંદુર્ય ગુણ નિમ્નલિખિત પરીક્ષાથી સારી રીતે સમજવામાં આવશે:—

કોઈ પણ ધાતુનો એક લાખો ઝાસ લેવો અને તે ઝાસના મધ્ય ભાગ ઉપર એક જેકેટ (Jacket) એવી રીતે વીંટાળવું કે જેમાં બરફના ટુકડા સુગમતાથી રહેી શકે.

પછી તે જેકેટમાં એક નળી સગાડવી, જે દ્વારા તે પિગળેલા બરફનું પાણી બહાર નીકળી જાય. પુરવેક્ષિત ઝાસમાં ઉપર અને નીચે એવાં બે છીંદ્ર હોવાં જોઈએ. જેને બે કાણુવાળાં કોર્ક (Corks) થી બંધ કરી દેવું; પછી તે છીંદ્રવાળાં કોર્કોમાંથી બે તાપમાન યંત્રની નળી એવી રીતે સગાડવી કે પાસાવાળો ભાગ ગલાસની બરાબર મધ્યમાં પહોંચે; ત્યાર પછી તે ઝાસમાં પાણી ભરી દેવું અને તેને એક અંગર બે વખત હલાવવું જેથી પાણીમાં ઉષ્ણતા ઉપરથી નીચે સુધી બરાબર એક સરખી પહોંચે અને તેથી તાપમાન યંત્ર માંહેનો પારો એક સ્થાનપર આવી જાય. જેકેટમાં મીઠાં સહીત બરફને ભરી દેવું.

તે વખતે ઝાસની મધ્ય ભાગનું પાણી શીતલ થઈ તેનું ધનત્વ વધી જવાથી તે નીચે બેસી જશે અને નીચેનું પાણી ઉપરના ભાગમાં આવી જશે તે વાતની તીવ્રતા તાપમાન યંત્રનો પારો નીચે ઉતરવાથી પ્રતીતી થશે. પરંતુ ઝાસના ઉપરના ભાગનું પાણી પ્રથમની અવસ્થામાં કાયમ રહેવાનું કારણ ઉપરનાં તાપમાન યંત્રનું પારો પ્રથમ જે સ્થાનપર હતો ત્યાંજ કાયમ રહેશે. એ પ્રકારે પાણી ચક્રિતર જ્યાં સુધી તાપમાન યંત્રમાંનો પારો ૪૦ શતાંશ ઉપર આવી જાય એટલું પાણી શીતળ થાય ત્યાં સુધી ચલા કરશે. તે પછી જો ઝાસના મધ્ય ભાગનું પાણી વધારે શીતલ થઈ જાય તેથી તેનું ધનત્વ ઓછું થઈ જવાથી તે નીચે બેસવા પહેલાં જ્યાં સુધી મધ્યભાગના બરફના ટુકડા જમી જઈ ઉપર આવે અને પાણી સાથે મળી જાય ત્યાં સુધી ઉપર આવે અને પાણી સાથે મળી જાય ત્યાં સુધી ઉપર ચઢે છે; જેથી ઉપરનું પાણી એટલું શીતળ થાય છે કે તે તાપમાન યંત્રના પારાને ચિત્તબિન્દુ સુધી લાવે છે; પરંતુ ઝાસના તળીયાનું પાણી તો ચાર શતાંશ ઉપર આવી રહે છે. એથી તે વાત સારી રીતે સાબિત થાય છે કે જળનું ધનત્વ અન્યાન્ય અવસ્થાની અપેક્ષા ચાર શતાંશપર વધારે થાય છે.

જે વખતે જળની એવી વિવેકશક્તિ ઉપર વિચાર કરવામાં આવે છે તે સમયે પરમકૃપાળુ પરમાત્માની અપૂર્વ દયાળુતાનું સારી રીતે જ્ઞાન થાય છે.

જ્યારે જળની શીતાવસ્થા ચાર શતાંશપર આવે છે ત્યારે તે મહત્તમ ધનત્વની દશામાં રહે છે પણ જ્યારે તેની શીતલતા શીતબિન્દુ સુધી પહોંચે છે ત્યારે તે બરફની સુસ્તમાં જમી જાય છે. શિયાળામાં ઘણી નદીઓ તેમ જ સમુદ્રનો ઘણો ભાગ બરફથી જમી જાય છે. બરફનું ધનત્વ કમી હોવાથી તે ઉપર તરે છે અને તેની નીચે બહુ ઘેરાવામાં તે વધારે ધનત્વવાળું પાણી રહે છે જેની શીતલતા ચાર શતાંશપર હોય છે અને તે પાણીની શીતળતા ધીમે ધીમે ચાર શતાંશથી પણ વધારે થાય છે તે કારણથી તે ત્યાં સુધી તરતી અવસ્થામાં કાયમ રહે છે કે જ્યાં સુધી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ઉપર જામેલું બરફ ફરી પાછું મળી જઈ પાણી સાથે મળી જાય. એવી રીતે જલતા તે વિવેકશક્તિ પ્રાકૃતિક ગુણનો વિચાર કરવાથી પરમકૃપાળુ ઈશ્વરની મહત્તાનું પુરેપુરું જ્ઞાન થાય છે.

જો તે પ્રમાણે અન્ય પદાર્થોની માફક જળનું ધનત્વ વધતું જાય તો ચિત્તકાળમાં તમામ જાણના નીચેથી ઉપર સુધી બરફમય થઈ જવાથી તેમાં વસતાં તમામ જીવ જંતુઓનો અવશ્ય નાશ થઈ જાય.

જળના ધનત્વ ઉપર પ્રભાવ:—

પાણીનું જ્યારે બરફની સુસ્તમાં પરિણમ થાય છે ત્યારે તેનું ધનત્વ ઓછું થઈ જાય છે અને તેથી તે ફેલાય છે. તે વાત એ પરીક્ષાથી સિદ્ધ થાય છે કે જ્યારે કોઈ ધાતુના વાસણમાં પુરેપુરું

પાણી ભરી તેનું મુખ બરાબર સંજોડ બંધ કરી તે પાણીને જમાવવામાં આવે છે. ત્યારે તે વાસણ દ્રાડી જાય છે તેથી તે વાત સિદ્ધ થાય છે કે પાણીને જમાવવાને અધિક સ્થાનની આવશ્યકતા છે જેથી તે વાસણને દ્રાડી અધિક સ્થાનમાં ફેલે છે.

પાણી જમી જઈ એવી રીતે ફેલાવાથી પૃથ્વી ઉપર બહુજ પરિવર્તન થયેલું જણાય છે. વર્ષાઋતુમાં પવેતો, શિલાઓનાં છિદ્રો અને ક્ષેત્રોમાં પાણી ભરાઈ જાય છે અને શિતકાળમાં તે જમી જઈ ફેલાઈ જાય છે તે સમયે તેના બહુ વિભાગ પડી જાય છે. કાળક્રમથી એવા વિભાગ થતા રહેવાથી મોટી મોટી શિલાઓનું નાના નાના ટુકડામાં પરિવર્તન થયેલું જણાય છે. કે કોઈ સમયે તે પાણીના સંયોગથી તે રેણુમય બની જાય છે. (સરસ્વતી.)

આભાર સંહિત સ્વીકાર.

શ્રી નડીયાદ પાંજરાપોળનો પ્રથમ વર્ષનો રિપોર્ટ—અમને અવલોકનારે મળ્યો છે. એ આપો રિપોર્ટ અને વાંચી જોયો. જુનરાત દેશમાં ખેડા જીલ્લાના બધા તાલુકા અને ગામો કરતાં નડીયાદ એ પ્રથમ પંક્તિમાં આવે છે. ખેડા જીલ્લામાં ખેડા એ જો કે જીલ્લાનું સ્થાન છે તોપણ તે વસ્તીમાં, વ્યાપારમાં અને વિદ્યાકળામાં નડીયાદની હરીફાઈમાં આવે તેમ નથી. અમદાવાદી ચેરિ દરવાજા નજીક સરાહ નામે ઝોળખાતા બન્ધ સ્થાનમાં પાંજરાપોળ રાખેલાંમાં આવી છે. પાંજરાપોળની વ્યવસ્થા કેટલાક વખતથી બંધ પડેલી હતી, એમ છતાં પણ નડીયાદ મહાજનના ઉત્સાહી સદ્ગૃહસ્થોએ તા. ૨૮-૮-૧૧ ના રોજ શ્રી ગોસ્વામી મહારાજની હુવેલીમાં એક મળાને આંતર અત્યંત કાર્ય કરવા એક કમીટી મુકર કરી, આજુ ફુકાળ જેવા વર્ષમાં અવારનવાર ગ્રામીણોના રક્ષણ માટે એ કમીટી અને મહાજન લોકોના ખર્ચથી તા. ૧-૯-૧૧ થી તા. ૨૦-૧૦-૧૧ સુધી થયેલી ટીપમાં રૂ. ૬૭૨૩-૭-૯ જેટલી ભારે રકમ ભરાઈ હતી, અને તે તારીખ સુધીના હિસાબ જોતાં જો ૩. ૭૦૬૪-૯-૩ ઉત્પત્તના થયા હતા અને ખર્ચ રૂ. ૭૦૨૫-૬-૮ થતાં શીલેક રૂ. ૭૮૨-૬ જણાય છે. નડીયાદ શહેરની ઉત્સાહી પ્રજા આવા પરોપકારી કાર્યોમાં દિનપરદિન વધારે ને વધારે ભાગ લીધે જાય છે એ વધારે સંતોષની વાત છે. કારણ કે દેશનું જીવન અને ધન ગાયો અને બળદ ઉપર બહુ પ્રમાણમાં આધાર રાખે છે. નડીયાદના ઉત્સાહી ગૃહસ્થોએ અશ્વમ પરિશ્રમ લઈ એક “હિંદુ ધ્વનનાથ આશ્રમ” સ્થાપન કર્યું છે અને તેમાં અનાથ, અભાગ વૃદ્ધ પોષણ થાય છે. વળી ખીજ સંસ્થા “હિંદુ નિરાશીત ફંડ”ની નીકળા છે, અને તેનું કાર્ય પણ ઉત્સાહપૂર્વક વધ્યાં જાય છે. આવાં પરોપકારી કાર્યોમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લેનાર સદ્ગૃહસ્થોને ૧૨માર્ગ દીર્ઘાયુ આપો અને તેઓ આવાં કામો ઉત્સાહથી કરતા રહે એવી પરમાત્મા તેમને સન્મતિ આપો, એવી અમારી પ્રાર્થના છે.

૨. યોગનિદ્ર મુનિરાજ શ્રી બુદ્ધિસાગરજી એમનાં રચેલાં ભજન કવ્યાલિ કાવ્ય સંગ્રહનો ભાગ છોડી શ્રી જૈન અધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રસારક મંડળ તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યો છે. પુસ્તકનું દરેક કાવ્ય અમે વાંચી જોયું છે. મુનિરાજનાં કાવ્ય એક એકથી ચતુર્તા છે. એ કાવ્યોનું મનન કરતાં મુનિરાજ ઉચ્ચનિદ્રમમાં કેટલે સુધી આગળ વધેલા છે, તેની ખાતરી થયા વિના રહેતી નથી. સાધનકાળમાં સંખ્યાબંધ કવિતાઓનાં પુસ્તકો બહાર પડે છે, પરંતુ તે પુસ્તકોમાંનાં કાવ્યો વાંચવાથી વાંચનારના અંતર ઉપર જે છાપ પડેલી જોઈએ તે કદી પણ બરાબર પડતી નથી તેનું કારણ એજ કે કાવ્ય રચનાર કવિતામાં જેવા ઉપદેશ કરે છે તે પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખતો

નથી. એટલે કાવ્યના શબ્દો તેના અંતરના ઉદ્ભાવ હોતા નથી. આપણાં શાસ્ત્રોમાં અનેક જાતના મંત્રો લખેલા છે, અને તે મંત્રો જાપ કરનારને ઇચ્છિત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. અગર કોઈ સાધુ મહાત્મા કે સંતનાં ભજન શ્રવણ કરતાં ચિત્તશ્ચિત્ત પર વિવક્ષણ આનંદ થાય છે, તેનું કારણ એ કે એવા મહાત્માએના વિચારનાં આદર્શનો વિચાર અને વાણી રૂપે પ્રગટાવેલાં હોવાથી તે વાતાવરણમાં પ્રસરી રહેલાં હોય છે, તેથી તેની છાપ વાંચનારના મનની અંતરશુદ્ધિ પ્રમાણે પડે છે. જેમ સ્વચ્છ, સદેહ, અને નિર્મળ કપડા ઉપર ગમે તે પ્રકારનો રંગ સારો બેસે છે, તેજ પ્રમાણે નિર્મળ મન ઉપર પણ થાય છે. મુનિરાજનાં કાવ્યો જૈન ધર્મવાળાનેજ કામનાં છે ને બીજાને નથી એ કલ્પના કરવા જરા પણ અવકાશ નથી. કારણ તે સર્વ ધર્મવાળાને વાંચવા અને મનન કરવા યોગ્ય છે. સાંપ્રતકાળમાં આવાં કાવ્યો ખૂબ જાણીતાં કવચિત્ત જોવામાં આવે છે. આપણા ધર્મના આચાર્ય પોતાના શિષ્ય વર્ગ પાસેથી પૈસા ભેગાં કરી જોગવવા બોગવવાનું છોડી દઈ પ્રેમ વર્ગને આવા ઉત્તમ પ્રકારના ઉપદેશ કરે તો પ્રેમવર્ગ સ્વધર્મપાલક થતાં તેની નીતિ અને વર્તનમાં કેટલો બધો સુધારો થાય! આ પુસ્તકમાં ૧૧૪ કાવ્યો છે. કિંમત રૂ. ૦-૧૨-૦ છે. શ્રીજૈન અધ્યાત્મ જ્ઞાનપ્રસારક મંડળ તરફથી આ પુસ્તક મળશે. (શા. લઘુભાઈ કરમચંદ દલાલ—અંબાગલી મુબરક)

૩. મનુષ્ય ધર્મ અથવા આત્મદેવની ઉત્પત્તિ. એ નામનું પુસ્તક અમને તે પુસ્તકના કર્તા વૈદ્ય શામળ માધવજી ત્રિવેદી, સુકામ અમરેલી, એમના તરફથી અભિપ્રાયાર્થ મળ્યું છે. પ્રારંભમાં આત્મદેવની સંસારયાત્રાનું વર્ણન સરળ કથા તરીકે કરેલું છે. અને તે પછી તે યાત્રામાં તેને મળેલા ઉપદેશનું વર્ણન છે. જેમાં મનુષ્ય ધર્મનું વર્ણન કરેલ છે. મનુષ્યજાતની ખરી ઉત્પત્તિ સ્વધર્મપાલન કરવામાંજ સમાવડી છે. શુદ્ધ આણુસો પણ કહી ગયા છે કે “ધર્મ જય અને પાપે ક્ષય” છે. ગમે તેવા પ્રસંગે પણ ધર્મનો ત્યાગ ન કરવો જોઈએ. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૬-૦ રાખવામાં આવી છે.

૪. નડીયાદ હિંદુ નિરાકીર્ત કુંડનો ચોથા માસનો રિપોર્ટ અમને અભિપ્રાય મળે મળ્યો છે. તા. ૧ નવેમ્બર સને ૧૯૧૧ થી તા. ૩૦ નવેમ્બર સને ૧૯૧૧ સુધીમાં ઉપનન રૂ. ૬૧૭-૬-૧૧૧ નું થયું હતું, તેમજ તે સમયમાં ખર્ચ રૂ. ૩૬૨-૦-૧૦૧ થયું હતું, એટલે એટલા વખતમાં ૨૮૮ આણુસોને એ કુંડમાંથી આશ્રય મળ્યો હતો. આ રિપોર્ટમાં આ ‘સંસ્થાને’ મદદ આપનાર ‘ગૃહસ્થોની નામાવળી પણ આપનામાં આવી છે. આપણા દેશ ઉપર કુષ્કાળની આફતો વારંવાર આવે છે અને તે વખતે ઉચ્ચ વર્ણનાં આશ્રયદાર કુંડોમાં નિર્ધનતાને લીધે જુએ મરે છે, છતાં તેઓ પોતાની ગરીબાઈ જાળને જાહેર કરી બીજા માગી પેટ ભરવા કરતાં મરવું વધારે પસંદ કરે છે આવા ધર્મ સંકટમાં આવી પડેલાં કુંડોને મદદ કરવા આવા સમયમાં નડીયાદના ઉદાર અને દયાળુ ‘ગૃહસ્થો’ ઉત્સાહ પૂર્વક સતન પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તે જોઈ અમને અત્યંત આનંદ થાય છે. પરમ કૃપાળુ ‘પરમાત્મા નડીયાદ નિવાસીઓને હાથે આવાં પરોપકારનાં કાર્યો નિરંતર કરાવે’ એવી અમારી સવિનય પ્રાર્થના છે.

૫. સુન્દરી મુખોધ માસિકનો ડીસેમ્બર સન ૧૯૧૧ અને જાન્યુઆરી સન ૧૯૧૨ નો ભેગો અંક અમને અભિપ્રાય મળે મળ્યો છે. માસિકના પ્રારંભમાં નેકનામદાર શહેનશાહ તથા શહેનશાહજાનુના દિલ્હીમાં કોરોનેશન દરબારના મંજૂર પ્રસંગે પ્રશુપ્રાર્થના કરતી શુભરાતની સુન્દરીની ઉત્તમ તરતીર રાખવામાં આવે છે. તે પછી નામદાર શહેનશાહ પાંચમા ભદારાજ તથા નામદાર મહારાણી મેરી શહેનશાહજાનુની તથા તે પછી નામદાર માતૃથી ભગવતી વિક્ટોરીઆ મહારાણી તથા માતૃથી ભગવતી એલેક્ઝેન્ડ્રા શહેનશાહજાનુ તથા આદર્શાદી કુટુંબ અને નામદાર સાતમા

એકવાર મહારાજની સુંદર અને ભવ્ય છબીઓ મુકવામાં આવી છે. એ પછી વડોદરાનાં નામદાર મહારાણી માતૃશ્રી ચિમનાબાઈ સાહેબ તથા વડોદરાનાં રાજકુમારી શ્રીમતિ ઇન્દિરાબાઈ સાહેબનાં ચિત્ર મુકેલાં છે. તે પછી વનિતા વિશ્વામની અને અને બીજાં સન્નારીઓનાં ચિત્રો છે. માસિકનાં અંકો ચિત્રોથી અને ચિત્રાકર્ષક કાવ્ય અને લેખોથી ભરપૂર છે. આ માસિકમાં સ્ત્રીવર્ગ તરફથી ઉત્તમ અને વિદ્વાન્મય લેખો જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. સ્ત્રીઓની ઉન્નતિ ઉપર પુરોની ઉન્નતિનો આધાર છે. કારણ શારીરિક અને માનસિક ગુણોનો વારસો માળાપ તરફથી આપકને મળે છે. સ્ત્રીવર્ગની ઉન્નતિ કરવા માટે “બધુ સમાજ” તરફથી ઉત્સાહપૂર્વક શ્રમ લેવાય છે તે જોઈ ધણી આનંદ થાય છે.

“સતી સંગીતાવલિ” — રચનાર તથા પ્રકટ કરનાર મહારાણીશંકર અમીચંદર શર્મા ઉપદેશક “ગુરુકુલ” — દેવલાલી. કિંમત આર આના. મળવાનાં ઠેકાણાં — આયોધ્યા પંચની આશીસ, ઈરગામ, મુંબઈ. અથવા “ધર્મવિજય પ્રિ. પ્રેસ, પાયધુની-મુંબઈ.

આપણી આસપાસ ખાસ નજર કરતાં દરેક ઝીજ બદલાતી-સંસારી દેખાય છે અને તેથી જ બદલાવાના ગુણુવાળા આ દ્રશ્ય પ્રપંચને “સંસાર” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ તે સંસારની અવ્ય સર્વ વસ્તુની પેરે મનુષ્યોના શોખ પશુ બંદલાઈ છે. અર્થાત્ “અમુક” ઝીજ તે તેવી સારી આરંભમાં લાગતી હોય છતાં લાંબા વયસરા પછી તે ઝીજની મોહકતા ઓછી થઈ જાય છે, અને તેથી બીજી નવી ઝીજોને ઉપભોગ કરવાની હાલસા આપણને થાય છે. આવી રીતે અને નવીનતા માટેની ભૂખ યા શોખ માણસ જાતને એટલો તો હોય છે કે, તેની ખાતર મનુષ્યો વાસ્તવિક રીતે સારી છતાં જુની ઝીજને ત્યજ દેખે હલકી છતાં નવીન ખાણતોને ગ્રહણ કરવાને હલકાય છે. નવીનતા માટેની આવી અટકાવી ન શકાય તેવી હાલસા મનુષ્યનાં સ્વભાવ માંજ મુક્રમપણે મૂકાયેલી હોવાથી દેશ હિતચિંતકો અને સુધારકોએ તેને દબાવી દેવાનો બૃથ પ્રયત્ન કરવાને બદલે તેનો લાભ લેઈ ભૂતાં ઉપયોગી સત્યોને સમય બદલાતો જાય તેમ તેમ, સમયોત્કલ્પ તરીકે નવા મોહક રૂપમાં પ્રભુ સમક્ષ રજુ કરવાં જોઈએ. જ્યારે જ્યારે મનુષ્યોના પ્રયત્નો લોકપ્રિય થતા જોવામાં આવે છે, ત્યારે તપાસ કરતાં તે લોકપ્રિયતાનું કારણ તેવા પ્રયત્નોમાં રહેલ નવીનતાની મોહકતા જ જોવામાં આવે છે. આનંદની વાત છે કે, સ્ત્રી સમાજને ઉપયોગી, ગુજરાતી ગરબીઓ અને રાગરાગમળીઓના સંબંધમાં મહારાજ મહારાણીશંકર શર્માએ આ નવીનતાના તત્વો છુટ્ટી ઉપયોગ કર્યા છે, અર્થાત્ હાલની સ્ત્રીઓમાં નવા (નાટકો વગેરેમાં ગવાતા કેટલાક સારા) રાગ અને ગરબાનો શોખ જે હાલ વધતો જાય છે, અને જેને લીધે તેવા રાગ અને ગરબાઓનો ઉપયોગ સ્ત્રીઓમાં વધતો જાય છે, તે શોખ અને વલણની દિશા એક સારા ચિકિત્સક તરિકે સમજાવેલો તેવાજ રાગમાં પોતાનું પુસ્તક તેમણે લખ્યું છે. પરંતુ ખાસ ખુશી થવા જતું તો એ છે કે, આ પુસ્તકમાં લખેલ ગરબા અને ગીતોમાં શ્રુંગાર રસિક કે અનિતિભાવનું પોષક લેશમાત્ર પશુ તત્વ નથી. “સાંભળને તું સજ્જતી મહારી, રજની ક્યાં રમી આવી જ,” “રાતજીડી કોની સગે વાસ્યા, ધાંયલ હોજ તેન ખાણ વાગ્યા” વગેરે સ્ટેન્ડર્ડ સ્ત્રીઓમાં ગવાતી ગરબીઓના પુરો અર્થ પીલકલ પસંદ કરવા જોગ નથી, અને તેવી ગરબીઓ ગાવાથી સ્ત્રીઓને લાભને બદલે હાનિ ધણીજ વધારે થવાનો સંભવ છે, એમ અમારું ખાત્રીપૂર્વક માનવું છે. જેની કહેવાતા ઉપયોગીતા સદેહ બરી છે, એવાં પ્રયત્નિન ગીતો અને ગરબાને બદલે ઉન્નતિ તરફ ખાસ દોરી જતી સુખ્યાખંધ ગદ્યીઓ આ “સતી સંગીતાવલિ”માં છે. લાખસા તરીકે:—

“સ્મરણ કરો પૂર્વ સતી દેવીઓ તમારી,

કોણ એ હતીને આજ સીં દશ તમારી.”

એ ગરબીમાં પૂર્વેની ઉતમ ઉતમ સતીઓના ચીર સ્મરણીય, અતિ વિશુદ્ધ, અને હૃદયગમ વર્તનનું અચ્છુ સ્મરણ કરાવવામાં આવ્યું છે. સ્ત્રીઓને ‘હાથ પંખનું ખાસું’, અને “સ્ત્રીની શુદ્ધિ પાનીએ” ગણી; પછી “દોલ દોર શરૂ સાર નારી, એ સખ તાંડનેકે” અધિકારી” એવા નીચ સિદ્ધાન્તને અનુસરવામાં રહેલી મૂર્ખાઈ મનુસ્મૃતિ આદિ સાત્રો અને વેદ અને ઉપનિષદ આદિ સર્વોત્તમ પ્રમાણે ભૂત ધર્મ ંથોને આધારે સારી રીતે યનાવી આપનાર ઘણાંક ગરબા ગરબીઓ આ પુસ્તકમાં છે. દાખલા તરીકે નીચેની પદ્યિકા હમેશાં યાદ રાખવા જેવી છે:—

“નારીને નિન્દો નહિ નારી નરની ખાણ,
એ ચક્રી રત્નો ઉપલ્યાં રામ શ્રી કૃપ્ય સમાન.”

‘વદવા વદે માતરમ્ સાં શો છે, અધિકાર ?

હાથ પંખનું ખાસું ગણાય ત્યાં ઘર નાર,

એ કહેવું કીડળ છે, કારણ કે ચેતન માતાકૃપ સ્ત્રીને ખાસું લેખવી અને જડને માટે ભૂખાં ધી ‘વદે માતરમ્ માતરમ્’ કૃતવા કરવું એ હાસ્ય જનકજ લેખાય અને તેથીજ સ્ત્રી જાતિ પોકરે છે કે:—

‘નીચ શરૂમાં ગણુરી, કરી અમારી હેક,

હુદ પ્રજાં પેદા થઇ, શરૂ માનને પેદ.

સિંહણથી સિંહ સાંપડે, નહિ ખરીથી ખરી વાન;

ઉપર ભૂમિના છોડવા, ક્યાંથી કાંઠે સારે.

કોઇ દાદ લ્યોને અમારી,

રોતી ખાળાઓ ખીચારી.

કોઇ દાદ...—૨૬.

ભોગ ભળ્યા કે અવનિમાં, લીધા અમે અવતાર;

જાનેન્દ્રિય, કર્મેન્દ્રિયે, કાંઈ ન કાઢ્યો સારે.

કોઇ દાદ૦

જન્મ થતાં અમ નામની, મંથરે મોકાણ;

સવે થાય કંઈ માંડવા, લાઇ ખાળકડી જનરે.

કોઇ દાદ૦

ખીજ ખાણુ કઈ પાપીઓ, અમ વિક્રય કરનાર;

કસાઇ જ્યમ ગૌપર કરે, તાગડધિન્ન અપારે.

કોઇ દાદ૦

અમને વિદ્યા આપતાં, કુળને એખે મનાય;

કુંભારડા નિજ હાથણી, જેવી કરવા ચ્હાપરે

કોઇ દાદ૦

૧. આ વાક્ય પાડીદાર હજી કામમાં વધરાય છે, એટલે ન્યારે ‘કાંઈ’નો જન્મ થાય છે ત્યારે તેના લગ્નનો બારે ખર્ચ બચાવવા તેને કોઈપણ રીતે ફેરફાર કરવા મારી નાખવામાં આવે છે, અને પછી કહે છે કે “આજ ફેલાણોના માંડવો સવે થયા.”

૨. કુંભારની હાથણી એટલે અથડા.

કાં વર નાનો કાખમાં, કાં દાદા સમ જુદા;
 પૂર્વ પુણ્યથી લાખમાં, હશે જોડી કો ચુદ્ધરે. કોઈ દાદા
 * * * * *
 બાદાણુ-બામણુ, બખર્ગી, ભીસ્તી, ખર મોઝાર;
 દાની-ખત્રી સિંહ શેરીના, વૈસ્વ પોતિયાં દાસરે. કોઈ દાદા
 આ ખરકત સૌ રાખવે, અમને શદ્ર શુભામ;
 જોડા ખાતું યદ્ય ગયું, હિંદુ નામ તમામરે. કોઈ દાદા
 * * * * *

તેજ પ્રમાણે જાળાઓને ભણાવવા વિરૂદ્ધ જુના વિચારનો અચાનક સ્ત્રી પુરૂષો જે દલીલો કરે છે તે સર્વે રજુ કરીને પછી તે દરેકના જવાબ મા દિકરીના સંવાદરૂપે બહુ સારી રીતે આપનાં બે ગરબીઓ દાખલ કરવામાં આવી છે, અને તે વખતે ભાષા તદ્દન સરળ અને ઘરમાં વપરાતી-નોજ ઉપયોગ કર્યો છે. એક સુત્ર માતાને તેની ભણવા જતી જાળા પુછે છે કે:—

“મા ! ભણવાથી શું સાર ? મને સમજાવ ઓ મા !

મા ! શોક બંધ નિઃસાર, દિલ ચીરાય ઓ મા ! ટેક.

કહે ‘ભણવાથી જ્ઞાન ઉધળી છોકરીઓ મા !

સુધરેલી થઈ વળી છેલ્લીઓ મા !

કંઈ કરવી જાને ચાકરી નોકરીઓ મા !

એને તો રાંધવી ભાખરી સાસરિએ મા !

ક્યાં હાટો એને ખોલવાં ખાતાંઓ મા !

દળણું પાણી જણી આપવાં બચ્ચાંઓ મા !

કયા દિસાખ ચોપડે માંડવા નાંખાંઓ મા !

કચરા પૂંજ વાસણ ધસવા કાખાંઓ મા !

નહિ રાતું કુટુંબ કાણુમાં ભણુનારી મા !

ઘરમાં સાંઢી ન રહે સાંઢ આંખમાં ભણુનારી મા !

એ ધુમટ મ્હોના ઢાંકશે ફાટેલી મા !

એ ઉભે છોગે ચાલશે પોલકાળી મા !

એ કુલકટાક હવા મહોં ફરનારી મા !

એ ચિટ્ટી ચપાટી પ્રેમથી લખનારી મા !

એવાં કંઈ કલંક આપનાં દુર્ભતિયાં મા !

મ્હોં મરડી આંગળી અધિનાં દુર્ભતિયાં મા !

દોકરી શું જન્મી દોકરી માટીની મા !

શું હાહા વાવા દોકરી લાકીથી મા !

સ્ત્રી દોલ દોર શું શદ્ર થી દંડ ભાગી મા !

શું થી, અને તે અધિકારિણી દુર્ભાગી મા !

કે, એમ અમારું હિ ખરી સ્ત્રી જાતે મા !

ગીતો અને ગરબો નિર્બુદ્ધ રજારી સૌ વાતે મા !

આવા ઉછળતા પ્રયત્નોના જવાબ વિદુષી અને ગુણુડ માતા એવા તો સારા આપે છે કે દરેક સ્ત્રીએ તે વાંચવા લાયક છે અને ફક્ત અતિ લંબાણ થઈ જવાના ભયથી જ અમે તેની મોંઘ ચાર જ આરંભની લીંટી લખીએ છીએ.—મા જવાબ આપનાં બોલે છે કે:—

‘ મારી કુળ ઉજિયાળા દીકરી ! સાંભળજે,

રૂડી મૂંઝ પ્રભાશી રીકરી ! ન હુબાજે.

૨૬.

આ જેવી જેની શુધ તેવું ભાજે,

આ જેવી જેની શુધ તેવું દાખે રે.’

વગેરે વગેરે

તેવી જ રીતે અંધારે ઉઠી, ઘરકામ મૂડી દેવદર્શને દોડનાર સાસુ અને પતિવ્રતનેજ સર્વોત્તમ ધર્મ સમજનાર વડુ વચ્ચેનો સંવાદ પણ બહુ સારો છે.

પુસ્તકને અંતે “ પિવાહ પ્રતિજ્ઞા અથવા સસપદી ” મૂળ મંસ્કૃતમાં અને તેના સ્પષ્ટ અર્થ કવિનામાં આપ્યા છે, જેથી લગ્નનો ઉચ્ચ આર્થ ઉદ્દેશ અને મહત્તા ધ્યાનમાં આવ્યા વગર રહેતો નથી. આ પુસ્તકમાંના બધાએ સાંસારિક ધાર્મિક વિચારો કદાચ કોઈને પસંદ ન પડે તોપણ આ પુસ્તક વાંચવાની અમે દરેક સ્ત્રીને ખાસ બલામણુ કરીએ છીએ, અને આ પુસ્તકના લેખકને તેના સુશ્રમ માટે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

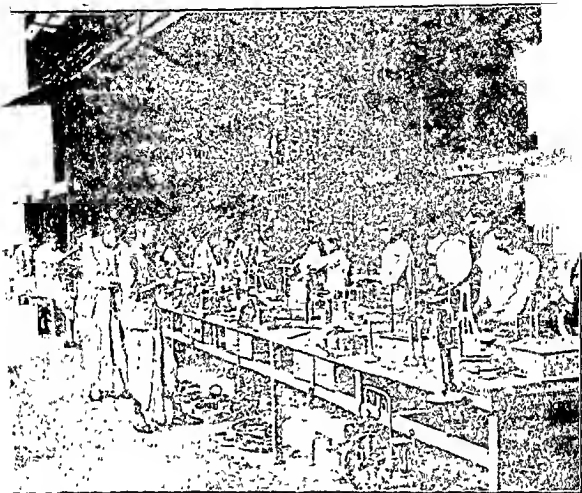
“ આરોગ્યની કુંચી,” અથવા શારીરિક બાર ક્ષારનાં ઔષધથી રોગ મટાડવાની આર્ગેશ્શિકા રચનાર અને પ્રસિદ્ધ કરનાર છગનલાલ ગોઝગદાસ ગોંધી, રાયપુર—અમદાવાદ કિન્ન એક ર્ષિઓ. ૫૪ ૧૭૫. પાકું પુરું સોનેરી નામ સાથે.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં દિનચર્યા અથવા દરરોજ પાળવાના સામાન્ય આરોગ્યના નિયમો; શરીર અને તેની રચનામાં આ બાર ઔષધ કેવી રીતે રહેલાં છે; શરીર શાનું બનેલું છે અને તેની અંદર હાડકાં, મૂત્ર અને ર્ધિરના ક્ષારો કેટલા પ્રમાણમાં છે; શરીરમાં રહેલા બાર ક્ષારોમાંથી કોઈ કોઈનું પ્રમાણુ ઓછું થઈ જવાથી વ્યાધિ પેદા થયો હોય તે વખતે તે ક્ષારોની ખોટ કૃત્રિમ રીતે શી રીતે પુરી પાડવામાં આવે છે એ વગેરેનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. બીજા ભાગમાં બાર ક્ષારની ‘ મેટિરિયા મેડીકા ’ આપી છે અને તેમાં દરેક ક્ષાર પુટવાથી વ્યાધિનાં કેવાં ચિન્હ થાય તે બતાવવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકના ત્રીજા ભાગમાં દરેક રોગ જુદો જુદો લેઈ તે દરેકનું હુંક વર્ણન તે થવાનાં કારણ તથા તેને આ “ પ્થાયોકેમીક ” “ જીવન રસાયન ” ઔષધોથી કેવી રીતે મટાડવા તે આપવામાં આવ્યું છે. અને છેલ્લા ભાગમાં, કેટલાક બાણીતા એમ. ડી. ની પદ્ધિ ધારણ કરનારા યુરોપ અંગેરિકાના વિદ્વાન ડૉક્ટરોના આ ઉપચાર પદ્ધતિ સંબંધીના બની અનુભવ અને અનિયાય ટાંકી બતાવવામાં આવ્યા છે. પુસ્તક છપાના પૂર્વે જ લગભગ સાતસે નકલોના આલેકો થઈ ગયા હતા તેજ વાત તે પુસ્તકના વિષે સારા સર્ટિફિકેટની ગરજ સારે છે, આવા અગાઉથી ચનાર આલેકોનું લીસ્ટ પુસ્તકને છેડે આપવામાં આવ્યું છે. હાલમાં બહુ પ્રસાર પામેલી ‘ એથેપેથીક ’ ઇંગ્રેજ ઔષધપદ્ધતિના હિમાયતી મોટા મોટા વિદ્વાન જગપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરો પણ દહે છે કે તેમની સારામાં સારી અને અક્સીર ગણાતી દવાઓ સમ્રમાં સમ્ર હજાહજ વિષમાંથી બનાવવામાં આવે છે. વળી તેવી દવાઓની બનાવટમાં ધર્મભટ કરનાર દારૂ પણ ઘણો જ ઉપયોગમાં લેતો પડે છે. આવી દવાઓ વાપરનાર દાકતર જે

દરૂં પારખવામાં ભૂલ કરે તો કોઈને બદલે કોઈ ઝેરી દવા દરદીને ખવરાવે, અને તેમ થતાં ક્ષાય-
દાની વાન તો દૂર રહી દરદીને તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. વળી દવાઓના ડોઝમાં પણ આપ-
નાર કે પીનારની ભૂલથી મરણો નિષ્ફળવાના દાખલા પણ કોઈ કોઈવાર બને છે. આ બધી
સુરકેલીઓ આ “બાયોકેમીકલ” અથવા “જીવનરસાયન” દવાઓથી દૂર થઈ જાય છે.
વળી વંચાણમાં આ દવાઓ બધી ગળી અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે, અને દવાના ખરા ડોઝ કરતાં કદાપિ
ચાર ગણી દવા ખાઈ જવામાં આવે તોપણ તેથી મરણ નિષ્ફળવાનો બચ રહેતો નથી. બાળકોનાં
દરદામાં આ દવાઓ ખાસ કરીને વધારે અનુકૂળ અને ઉપયોગી નિવડ્યાનો અમારો જાતી અનુ-
ભવ છે, અને મોટાં માણસને પણ તે ખીજ જાતની દવાઓની માફક તેટલોજ ક્ષયદો કરે છે એમ
કહેનાર ઘણાક એમ. ડી. ડૉક્ટરો છે જેમાંના થોડાકના અભિપ્રાય પુસ્તકને આતે, આપેલા છે.
રોગ મટાડવા માટે જેઓ દવાજ વાપરવાનું પસંદ કરતા હોય તેઓને અમે ઈચ્છેજી ઈસોપેથીક
ઝેરી અબક્ષ્ય દવાઓને બદલે આ જીવનરસાયન દવાઓજ વાપરવાની, બલામણુ કરીશું કારણ કે
તે નિર્દોષ છે. સર્વે રોગ માટે માત્ર બારજ દવાઓ છે, અને તેનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કેમ કરવો
તે આ પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે સમજાવ્યું છે, અને તે પુસ્તક પાસે રાખી તેમાં લખ્યા પ્રમાણે
આલનાર થોડી મહેનતે જાતે વેદ થઈ શકે.

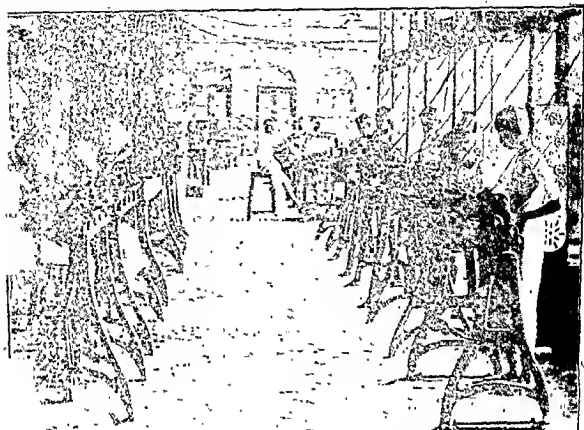
ધી બેન્ગોલ કેમીકલ એન્ડ ફાર્માસ્યુટિકલ વર્ક્સ, લીમીટેડ, કલકત્તા.

આ જાનો વિચિત્ર છે. ‘કમદોલ મહિ પોલ, છતાં ઉપર છત છાયા’ બતાવનારા; બોલ-
વામાં બડા બહાદુર પણ બોલતો તોલ સમજી તે પ્રમાણે કામ કરી બતાવનામાં બહુ પછાત પડ-
નારા; સત્યશીલતા, પ્રમાણિકપણું, વિવેક, વિચાર, વિગેરેને વેચી તેના વડે હુદ્દા દ્રવ્ય કે ધાતુના
કકડા ખરીદવા ખત્રકને ખગભગાવી ચૂકનારા; ‘આવડે નહિ ઘેંરા પણ રાંધવા પેશ’ એ સુત્રને
અનુસરી સુંદને કાંકરે ગાંધી, જે દવાઓએ હાકતર, અને વમન-વિરેચન-દિપન-પાચનની જે પાંચ
ઔષધીઓના બેરકુટે કે ગોળાઓએ મોટા “વૈદ્યાસત્રી” નાં આંજી નાંખનાર ઉપનામો આપો
આપ ધારણ કરી આંડું ચાંડ વેનરનારા; જાહેર ખજોના જોરેજ જીતવાની જીડાસા રાખનારા;
સ્વર્ગસ્થ કવિ દલપતની શીખામણુ પ્રમાણે ચાલી “જઈ પરદેશ દુકાન જમાવી, ‘લાખ દળા પરદે-
શની લાવી” સ્વદેશને વશ ધન અને સુખથી ભરી દેવાની મરદામી તો નહિ હોવાથી ‘નખો
માંડી રાંડપર શરો’ એ કહેવન પ્રમાણે ચાલવું વધારે પસંદ કરી પોતાના દેશી બાઈઓને
ધૂતવામાંજ આપ વડાઈ સમજનારા દેશમાં બહુ વધના જતા દતા તેવામાં પોતાના નામ પ્રમાણે
કામ કરી, વાસ્તવ સ્વધર્મને વળગી રહી, ખંત પ્રમાણિકતા અને શુદ્ધ દાનતથી કામ કરી, સ્વદે-
શને મુયસ-સંપન્ન અને લક્ષ્મીથી આબાદ કરી, સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ સાધવામાં તત્પર રહેનારા
યવાનો પડો વજાડાવી, જગતને હિંદજગતિની જાણ કરાવી આપનાર ‘સ્વદેશી’ના સ્વયંસેવકો,
દિમાયતીઓ અને પ્રચારકોના પ્રયાસ શરૂ થયો. જેના પરિણામે ‘ધીક્’ વગરના બારિસ્ટરો, ચરમે
દળ અને સરકારી નોકરી માટે વલખાં મારના શ્રેષ્ઠ્યો, સ્વમાનના બાનથી અજાન એવા દલકા
પગારના શિક્ષકો, દલદી અને નીચ ખુદામન વડે ‘પ્રયોચન’ પામવાની ઈચ્છા રાખી ‘હલખો’ને



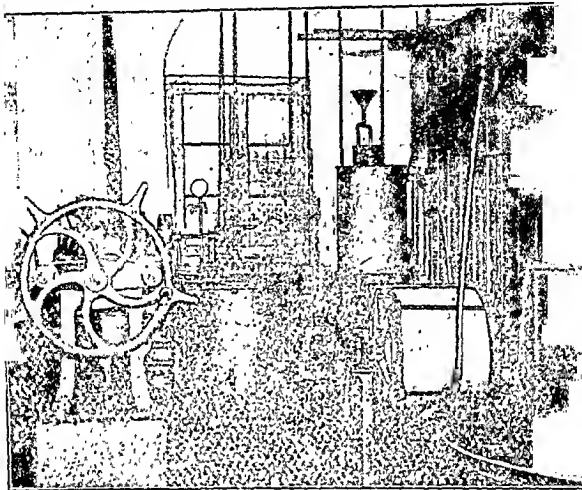
૧ વર્કશોપ—નાબુક યંત્રો બનાવવાનું ખાતું.

નોકરીના ટકાવના ટેકરૂપ માનનારા નોકરો થવાને બદલે કળાકૌશલ્ય અને વેપાર ઉદ્યોગ તરફ લોકોનું લક્ષ્ય બેસાયું. અને પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના અભ્યાસને માટે દર વર્ષે સેંકડોની સંખ્યામાં યુવાનો યુરોપ અમેરિકા જવા લાગ્યા અને ત્યાંથી વ્યવહાર પ્રેક્ટીકલ જ્ઞાન સંપાદન કરી સ્વદેશ પાછા આવી પોતાના જ્ઞાનનો લાભ આપવા માટે નવાં નવાં ખાતાંઓ ખોલવા લાગ્યા. આવાં અનેક શુભ પરિણામો ને ખરી ‘સ્વદેશી’ દિગ્વિજયથી થવા પામ્યાં છે, તેમાં “બ્રન્જોલ કેમીકલ અને ફાર્માસ્યુટિકલ કંપની, લીમિટેડ” પણ ખાસ ધ્યાન બેસે તેવી છે. આ સંસ્થાનો આત્મા અને સંચાલક સુવિખ્યાત બંગાળી રસાયનશાસ્ત્રી ડૉક્ટર પી. સી. રે, ડી. એસ. સી., પી. એચ. ડી., એફ. સી. એસ. છે, જેઓએ “લિંકુ કેમેસ્ટ્રી (રસાયન શાસ્ત્ર)” ઉપર ધણાંજ વિદ્વાતા અને શોધખોળથી ભરપૂર પુસ્તક લખ્યાં છે, અને ‘મરકુરસ નાઇટ્રાઇટ’ની તથા બીજી પણ કેટલીક નવીન રસાયનશાસ્ત્ર સંબંધી શોધો કરી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોમાં પણ જ્ઞાન મેળવ્યું છે. હાલમાં આ ખાતાના મેનેજર અને સેક્રેટરીનું કામ બાણુ રાજશેખર બોઝ એમ. એ. ના હાથમાં છે, જેઓએ રસાયનશાસ્ત્ર સંબંધીની સર્વે તાલીમ બ્રન્જોલ કેમીકલ વર્કસમાંજ મેળવીને “માસ્ટર ઓફ આર્ટ્સ”ની પદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે. આ કારખાનું ઈ. સ. ૧૮૯૨ માં પચીસ હજારની મુંડીથી શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ પાછળથી તેનાં ખેટા ખાતાંઓ અને ટામકાજ વધતાંજ નવાંથી વધારે



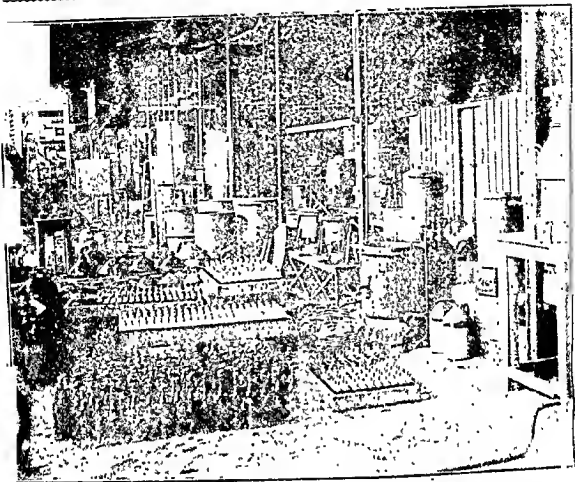
૨ વક્રકોપ-ટર્નિંગ અથવા લેધનું ખાતું.

ધાપણ શેકવાનું ૧૯૨૬ નચો લાભદાયક જણાવાથી તેને એક લીમીટેડ કંપનીના હસ્તકમાં મૂકી ત્રણ લાખ રૂપિયાની ધાપણે કામ કરવાનું ઇ. સ. ૧૯૦૧ થી શરૂ કર્યું, હાલમાં રૂ. ૧૨૦૦૦૦ (એક લાખ બીસ હજાર) કારખાનાના મકાનમાં રોકાયા છે અને રૂ. ૬૦૦૦૦ (સાઠ હજાર) પત્રોમાં રોકવામાં આવેલા છે. કંપની પોતાના ગ્રેડોલ્ડરોને ૬૬ ટકા કે તે કરતાં પણ વધારે ડિ-વિડેન્ટ આપે છે. ગયા ઝેપ્રીલ સન ૧૯૧૧ ના પુરા થતા દશમા વર્ષના રિપોર્ટપરથી જણાય છે કે કંપનીએ તે વર્ષમાં રૂ. ૩૧૫૧૮-૮-૩ નો ચોખ્ખો નફો મેળવ્યો હતો. આ કારખાનામાં જનતી દવાઓ વિવાદનથી આવતી દવાઓના ગ્રેડલીન્ગ જરૂર કેટલીક આખોનામાં વધારે સારી સુણ ધરાવતારી હોય છે એમ તેને વાપરી ભેનાર ડોક્ટરો અને પ્રજાજનોની દિવસે દિવસે ખાત્રી થતી જતી હોવાથી તેમાં જનની દવાઓનું વેચાણ પણ દર વર્ષે અસ્ખલિતપણે વધેજ જાય છે. દાખલા તરીકે કંપની શરૂ થઈ ત્યારે પહેલે વર્ષે માત્ર રૂ. ૨૫૩૭૨-૦-૦ ની કિંમતની દવાઓ જનની વેંત્રી શરીર હતી, ત્યારે તેના ગન દસમા વર્ષે એટલે સન ૧૯૧૦ ના ઝેપ્રીલથી ૧૯૧૧ ની માર્ચ આખર સુધીમાં રૂ. ૩૦૪૬૮૯-૧૦-૦ (ત્રણ લાખ)ની દવાઓ જનની વેચવા સક્તિમાન થઈ હતી. આ કારખાનું કસ્ટના ગ્રેડેન્સ માલિકનોશ્વા મેકન રોડ ઉપર અને નવી નહેરુની નજદીકમાં આવેલું છે. પોતાની માનદ્રીની જાગીઆર રીધાં જમીન કારખાનાએ રોકી છે. ઝારીસને 'લેખોરેટરી' અથવા પ્રયોગ-શાળાની ભેડમાંજ રાખવામાં આવી છે જેની અંદર આતરો નૈયાર થતાં હોવાથી મદેમાનોને અનાયાસ હામ પુરુષોથી વધારી લેવામાં આવે છે. આપણા જનાવધાનો મોટાં મત્રા સિવાય



૩ “બેન્ઝોલ Anose” — બાળકોનો ખોરાક બનાવવાનું ખાતું.

બાળકોનું ખુબ કારખાનાની અંદરજ તૈયાર કરવામાં આવે છે. સીસીઓપર ચોટવાનાં લેખકો અને બીજાં છાપવાનું કામ તે કારખાનામાંજ તૈયાર કરવામાં આવે છે. એન્જન ચલાવનાર પણ પોતાનું કામ તે કારખાનામાંજ શીખે છે. કારખાનીની અંદર છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો પ્રમાણે યાંત્રિક બળની મદદથી સાસાચણિક દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તે માટે કારખાનામાં અગાઉ કલા પ્રમાણે સાદું હળાર કરતાં પણ વધારે રૂપિયાની કિંમતનાં યંત્રોની મદદ લેવામાં આવે છે. સ્ક્રીમની મદદથી ઉકળતાં વિશાળ કદામિયાં, વાનગુન્ય પાત્રો અથવા ‘વેક્યુઅમ પેન્સ’, પોતાની મેજે આપવીઓમાંથી મૂત્ત ખેંચી લેનાર યંત્રો, હાઇડ્રોલીક ટીન્કર પ્રેસો, હાઇપ્રેસ-અંર : એલીવેટર્સ, શીટર પ્રેસ, અને સીસીઓમાં દવાઓ બરનાર તથા પુચ કે છાટા મારી તેને બંધ કરનાર, વગેરે તરેહવાર કામ કરનાર અદ્ભુત યંત્રો કારખાનામાં કામ કરી રહે છે. ‘વેન્ગા’ વીસ : હળાર રૂપિયા ખર્ચેને સંસ્કૃતિક એસિડ એટલે ગંધકનો તેજબ બનાવવાનું ખાતું પણ ખોલવામાં આવ્યું છે, અને આવા છેકજ નવા અને મહાન સાહસમાં દ્રવેદર્મદી મેળવવા માટે કોઈ પણ યુરોપીયન કે બીજા બહારના કૉન્ટ્રેક્ટરની મદદ લેવામાં આવી નથી. છતાં “ધી ઇન્ડીયન ઇન્સ્ટ્રીટ્યુટ ઓફ સાયન્સ” ના કાયરેક્ટર ડૉક્ટર મૉરિસ ડબ્લ્યુ. ટ્રેન્ઝ, ડી. એસ. સી., એફ. આર. એસ. એમ જે આ ગંધકનો તેજબ બનાવનાર ગ્રંથવર ખાતું બોર્ડ બહુજ સાનંદ સંતોષ બાહેર કર્યો



૪ શીશીઓમાં દવાઓ ભરવાનું ખાટું.

હતો. વળી આ કારખાનાના સાયન્ટિફિક ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ બનાવવાના ખાતામાં ત્યાંજ તાલીમ લેખ તૈયાર થયેલા લોકો લેખ, ગ્રાફીંગ અને પોલીશીંગ મશીન, ડ્રીલીંગ મશીન વગેરે ઉપર કામ કરી રહ્યા હોય છે અને વિદ્યાવતી માલ જોવાન શૌસેપ્સ, સ્ટેલ્સ, અને બીજાં તેવાંજ સર્વ સાયન્ટીફિક ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ તૈયાર કરે છે. કારખાનામાં લાકડાં વહેરનારી “સા ચીય” પણ છે જેની મદદથી દવાઓ પેક કરવાની પેટીઓ પણ ત્યાંજ તૈયાર કરવામાં આવે છે. વળી કારખાનાનાં જુદાં જુદાં ખાતાને જોડી દેતી અને માલ લેઈ જવા લાવવામાં મદદ કરતી અને આખા કારખાનાની આસપાસ ફરી વળતી એક સારામાં સારી ટ્રામ ગાડી પણ રહ્યાં કરે છે. સક્રિય ઔસિડી વાસને લીધે પાસે જળાશયો હોવા છતાં ત્યાં મેલેરિયા તાવ કદી ચલા પામતો નથી. વધારામાં વળી ત્યાં કેપીનીનીય માલકીની એક ઔષ્ઠ મીઠ, તેમજ આસ અને આર્બર ફાઉન્ડરી પણ છે.

આ સર્વ જોનાર કે વાંચનારની ખાત્રી થવા વગર મંદિર રહે કે આ ખાતા તરફથી તૈયાર થતી દવાઓ પરદેશમાં આવતી દવાઓના જેટલી જ બહેકે વધારે સારી હોવી જોઈએ. અનુભવ લેખ જોનાર દરેક માણસની આ બાબતની ખાત્રી પણ ઘણ છે. મોટે અંશે પૃથ્વીક દવાઓ વાપરનારા હિંદુ વાસીઓએ બનતા મુઠ્ઠી “જે-જે-કે” કેમીકલ વર્ક્સની દવાઓજ વાપરવાનો રિવાજ રાખ્યો કે જેથી પોતાને તેમ જ દેશને લાભ ધણ એકે પરદેશી સાહસને મોગ્ય ઉત્તેજન મળ્યો.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुखद्रव्यम् ॥

यन्देरविदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

हाथमां अमृतंयी बरेयो कुंभ धारण करी रहेवा, पीठां नत्र धारण करनारा, सवे, सिद्ध सुदेन्दने पणु व'दन करवा वायक, कभण सरणां नेत्रवाणा, मणिमाथा प्हेरी रहेवा, आयुर्वेद अष्टये वैद्यकशास्त्रना प्रवर्तक अने वणा जेमना नामजुं स्मरण (अनुस्मृति) करवाथी रोग मान नाश पाये छे, मेवा श्री धन्वन्तरि भजवान्ते नमन करे छु.

"Mens sana in corpore sano"

"पहेछु सुख ते जते नया."

पुस्तक पासु.]

अप्रैल १९१२.

[अंक ४ था.]

Maxims of the Doctors.

First ascertain if the patient's wealth
Warrants his being restored to health.
(Better by far, if his cash is low,
To grab all you can and let him go.)
Never talk plainly. Accentuate
The medical men's exalted state.
Severe operation always pay
If done in the most expensive way.
Women quite often enjoy their ills
And stand for the most atrocious bills.
If possible, make your patients wait
And tell 'em "you fear they've come too late!"
Remark that "their health will be improved
On having the adenoids removed."
When sending your bills be merciless—
Follow these rules and you'll have success.

—From

Vaccination Villainous.

(BY DR. MAHADEV PRASAD, N. D.)

The above indictment on the "pus-trade" commonly called Vaccination is fully warranted, we think, by a host of weighty and well-considered evidence from such high quarters as would merit our closest attention and reflection at a time when mean self-interest, fraud and ignorance are having their full swing in deluding people into the belief that filthy animal pus inoculated into the stream of life, the blood of healthy beings, can enhance health and afford protection against future fatal attacks of small-pox. The irresistible logic of actual facts and learned medical and scientific opinion is such as to explode at once, the fabricated machinery of the co-vaccinists and to make their card-house sophism topple down in a moment to the ground. However, for the present, we postpone the expression of our own views *in extenso* to some future occasion, and give here below a number of learned opinions on the enforcement of compulsory vaccination:—

"The sophisms of the Jenner-doctrine have, in fact, been so thoroughly exploded that the persistency of its defenders seems to imply a moral, rather than a mental aberration; in other words, the collapse of all other supports justifies the suspicion of the hideous fact that the organization of the cow-pox syndicate rests upon deliberate sacrifice of truth to business considerations and corporation interests."

FELIX L. OSWALD, A. M., M. D.

"To make vaccination compulsory, as in some despotic countries, would be so opposite to the mental habits of the British people and the freedom of opinion wherein they rightly glory, that I never could be a party to such compulsion." SIR ROBERT PEEL, in 1840.

"I regard compulsory, and penal provisions such as those of the vaccination act, with mistrust and misgiving, and were I engaged on an inquiry, I should require very clear proof of their necessity before giving them my approval."—WILLIAM E. GLADSTONE.

"The law which inflicts penalty after penalty on a parent who is unwilling to have his child vaccinated is monstrous and ought to be repealed."

JOHN BRIGHT.

"Although I consider the discovery of vaccination to be of the very greatest importance, yet I cannot imagine any circumstance whatever that would induce me to follow up the most favourable report of its infallibility with any measure for its compulsory infliction."

GEORGE CANNING, in 1808.

"I wish I had known some time since that vaccination persecution had in any case been carried so far as to describe as I should have made use of the fact. It would have served further to have enforced the parallel between this medical popery which they think so indefensible."

HERBERT SPENCER.

"Where the law comes into conflict with the conscience of man, it is the law that should be altered, and not the conscience that should be forced."

JOHN MORLEY.

In my humble opinion, the time will come, and that not in the far distant future, when it will be criminal for parents to vaccinate their children without the knowledge and consent of the latter, for to me it seems morally criminal to do so in the face of the evidence we have at our disposal. It is a sufficiently strong condemnation of compulsory vaccination that coroners should have been found to throw dust in the eyes of the public by distorting the verdict of a jury to that effect that death was caused by vaccination."

EARL DVSART, letter of December 5, 1900.

"It is idle to tell me that people are wrong, or that they are deceived: as long as they have feeling they will resist. They are Englishmen, and it is no use to quote to me the precedents of India and Ceylon to show the way in which their prejudices are to be overcome."

LORD SALISBURY.

"I can say that as the son of a medical man I was brought up after the straightest sect of those who believe in vaccination, and I myself have been often vaccinated. Of late years, however, I have been compelled to study the question, and the facts produced before the Royal Commission have finally convinced me that vaccination is a great mistake, and that compulsory vaccination is one of the most fearful outrages of sacred human rights that selfishness and cowardice have ever devised."

HUGH PRICE HUGHES, letter of October 14, 1899

"And when we consider that these mis-statements and concealments, and denials of injury have been going on throughout the whole of the century; that penal legislation has been founded on them; that homes of the poor have been broken up; that thousands have been harried by police and magistrates, have been imprisoned and treated in every way as felons; and that, at the rate now officially admitted, a thousand children have been certainly killed by vaccination during the last twenty years, and an unknown but probably much larger number injured for life, we are driven to the conclusion that those responsible for these reckless misstatements and their terrible results have been thoughtlessly and ignorantly, but none the less certainly, been guilty of a crime against health, against liberty, and against humanity, which will, before many years have passed, be universally held to be one of the foulest blots on the civilization of the nineteenth century."

ALFRED RUSSEL WALLACE, "The Wonderful Century" page, 232.

"No doubt, Sir W. Gull stated in his evidence a few years ago, that in his opinion children ought to be taken by force from their mother's arms to be vaccinated, and Sir W. Gull is a man of much influence, so there is no knowing how much more stringent the laws about vaccination may not be made. Well, I can only say that if such increase of stringency takes place, and a police-man comes to carry off by force a child of mine, I shall just shoot him, though, of course, not without due warning, for I should say to him: Listen to me; I have nearly lost two children from vaccination, so if you dare to lay a finger on that child, I shall shoot you as I should shoot a mad dog that was flying at its throat, whatever the consequences may be to myself."—H. Strickland Constable, the well-known author.

"The law is an unendurable usurpation and creates the right of resistance."

FRANCIS WILLIAM NEWMAN.

"I can sympathize with, and even applaud, a father who, with the presumed dread in his mind, is willing to submit to judicial penalties rather than expose his child to the risk of an infection so ghastly as vaccination."

SIR THOMAS WATSON.

"I, too, vaccinated my children at a time when I did not know

how injurious it was. To-day, I would resist, if necessary, the authorities and the police law."

PROFESSOR KRANICHFIELD, OF BERLIN.

"As a medical man I look upon vaccination as an insult to common sense, as superstitious in origin, unscientific in theory and practice, and useless and dangerous in its character; whilst as a father and a citizen I view the compulsory vaccination acts as demoralizing in their tendencies, degrading in their character, cruel and unjust in their enactments; and an unwarrantable interference with paternal responsibility and liberty, such as ought not to be tolerated in a country like England, which has boasted of her civil and religious freedom for generations past."

W. R. HADWEN, M.D., L.R.C.P., M.R.C.S., L.S.A.

"Nobody has the right to transplant such a mischievous poison compulsorily into the life of a child."—Sir John Epps, for twenty-five years' director of the Jenner Institute of London.

"Can we blame a mother or punish a father for refusing to convey this poison into their offsprings' blood, a poison perhaps reeking with the stamp of a curse that never dies out till the awful sentence has been fulfilled, and the fourth generation has suffered, in whose tomb it lies buried?"

DR. J. D. BROWN, F.R.C.S.

"Resist the law; for it is an outrage upon liberty."

JOHN STUART MILL.

"I call on all who, as parents, have a little flock to guide, to resist this state-enacted iniquity."

VON ARCHDEACON COLLEY.

"I regard both compulsory vaccination and the means by which the lymph is obtained to be unjustifiable and immoral."

VISCOUNT HABERTON.

"I have no hesitation in saying that I am prepared to vote for the repeal of the compulsory vaccination acts."

HERBERT GLADSTONE, M.P., in 1880.

"National compulsory vaccination died in the epidemic of 1871; and its ghost, though still walking, has had to get a new crutch

all its dangers, real or imaginary, at the dictation of the law. He may believe that he has lost previous children through the effects of vaccination. But nevertheless he must run the risk again, or be treated as a criminal."

"MINORITY REPORT, BRITISH ROYAL COMMISSION ON VACCINATION."

"The Hon. members must not go back into history and select the purple patches to support his line of argument. I entertain the respect for figures, tempered by fact, which every responsible man ought to have. Just in proportion as in recent years exemptions (from vaccination) have gone up from 4 per cent. to 30 per cent. so deaths from small-pox have declined."

HON. JOHN BURNS, of the British Local Government Board in 1911.

દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખક-ત્રી.)

સાધનકાળમાં ઘણા યુવાન માણસો અકાળે મરણને શરણ થાય છે, તે જોઈ આપણને વધારે ખેદ થાય છે. પરંતુ આવાં મરણો થવાનું કારણ શું, અને તેને અટકાવવા માટે કેવા ઉપાય લેવાની જરૂર છે તેનો વિચાર કરવાની ખાસ અગત્ય છે. માત્ર વિચાર કરી બેસી રહેવાથી કંઈ લાભ થવાનો નથી, પરંતુ તેવાં મરણો અટકાવવાના ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવે તોજ લાભ થવાનો સંભવ છે. સામાન્ય રીતે પ્રજાવર્ગના વિચારો એવા છે કે-રોગો અટકાવવા અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે ભાતભાતની અનેક શક્તિવર્ધક અને સર્વરોગનાશક પેટાંટ દવાઓ હમેશા લેવાની જરૂર છે. પરંતુ ખરી રીતે તો આ ઉપાયોથી જરા પણ લાભ થવાનો નથી પણ ઉલટી દાનિજ થવાની છે.

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાના કુદરતના નિયમોનો આપણે ભંગ કરવા માંડ્યો છે, તેથી તેનાં કડવાં ફળ આપણે આપવાં પડે છે. બાળક પાંચ વર્ષનાં થતા પહેલાં તો આપણે તેમને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવા માટે તકપાષ્ટ ચર્ચ રહીએ છીએ. વૈદકચિકિત્સાના નિયમાનુસાર બાળકનાં બધાં અંગો આરાધીસ વર્ષની વય થતા સુધી શુદ્ધ પામે છે. ને કુદરતને તેનું કામ વગર દરકતે નિયમીત રીતે કરવા દેવામાં આવે છે તો બાળક શરીરે સુદૃઢ, નિરોગી, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષ્યવાળું થાય છે. પરંતુ તેના કામમાં ને અડચણ નાંખવામાં આવે છે તો તેનું પરિણામ વિપરિત આવે છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી તે કપાટાખંધ વધવા માટે છે તેનું કારણ એ છે કે, તે દીર્ઘઆસ પ્રવાસ લેતું હોય છે. નાનું બાળક પથારીમાં કે ઘોડીયામાં સુઈ રહ્યું હોય ત્યાં જઈ તમે તેને જોશો તો તે દીર્ઘ આસ પ્રશ્નાસ લેતું મૂકતું હશે. પરંતુ મોટી ઉંમર થયા પછી તો તે વાતનું તેને વિસ્મર્જન થાય છે. બીજું, બે માસના બાળકને પથારીમાં કે બોંબપર સુવાશે ને જુવો તો તે પોનાના હાથપગ અને તમામ અંગ દલાવ્યા કરતું રહેશે તમે તેના પગ પકડો ને પછી જુવો તે શું કરે છે ? તે પોનાના

પગ છોડાવવા માટે પોતાથી બનતો પ્રયત્ન કરશે, અને નહિ છુટે સારે રોવા લાગશે. છ માસના બાળકને પથારીમાં સુવારશે તો તે પોતાનું શરીર, હાથપગ વગેરે દલાવી ઉંધુ પડશે, વળી છતું થશે, અને ધુંટણે ચાલવા લાગશે. એથી મોટું હશે તો ઉછું થશે, ચાલશે, પડશે, અને ફરી તેજ કામ કરવા લાગશે. એટલે કે, તે પોતાના અંગોને યુક્તજ કસરત અને મહેનત આપતું હોય છે. નાનાં બાળકો આખો દિવસ મહોક્ષામાં અથડાતાં, કુદતાં, ફરતાં અને રમતાં આપણા જોવામાં આવે છે. ઉનાળાની સખ્ત ગરમી પડતી હોય છે, તે વખતે બપોરથી માથાપો પોતાના ધરમાં ઠંડી જગા ખોળી ધરનાં બારીબારણાં બંધ કરી નિદ્રા લેતાં હોય છે તે વખતે બાળકો આનંદમાં બહાર ખુલ્લી હવામાં અનેક જગતની રમતો રમતાં હોય છે; પરંતુ માથાપો તેમને ધમકાવી બળાત્કારથી ધરમાં ધાવી સુવાડે છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી આનંદી, હસમુખ, અને ચાલક હોય છે. તેની તે આસાડી તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ ઝોછી થતી જાય છે. ધાવનાં બાળકોનો આહાર માત્ર માતાનું દુધ જ હોય છે. જે માતાનો ખોરાક મરી, મસાલા, મરચાં કે આમલી કિંવા તેવાજ પદાર્થો વગરનો સાદો હોય છે, અને ગળપણુવાળા પદાર્થો ઝોછા પ્રમાણથી કેટલક વખતજ લેવાય છે તો માતાનું દુધ નિર્મળ અને બાળકને પુષ્ટિ આપનારૂં થાય છે. વળી માતા જે અંગ મહેનત કરનાર અને ખુલ્લી હવામાં હરનાર ફરનાર હોય છે તો તેવી માતાનાં બાળકોની મુખાકૃતિ આનંદી અને તેજસ્વી હોય છે, અને શરીરે પણુ તે બાળક બળવાન હોય છે. જે માતાનું કુદરત વિરુદ્ધ વર્તન હોય છે તો તેવી માતાનાં છોકરાં ગળીને કાષ્ટમાલ થએલાં, “હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી” જેવાં, માઇકંગલાં, રોતી સુરતનાં, અને અનેક વ્યાધિથી પીડાતાં જોવામાં આવે છે. આવાં બાળકને નજરે જોવાથી દરેક માણસને કંટાળો આવે છે, અને તે સાથે દયાની લાગણી પણ થઈ આવે છે. ધાવણુ છોડ્યા પછી બાળકને માથાપો બળાત્કારે ખાટા, તીખા, તમતમા, અને ગળ્યા પદાર્થો ખવરાવે છે. તેથી તેને ભારે હાનિ થાય છે. વધારે ગળપણુવાળા પદાર્થો ખાવાથી બાળકના પેટમાં કૃમિને ઉપદ્રવ થાય છે. કેટલાંક માથાપો પોતાનાં બાળકને બળવાન અને તંદુરસ્ત કરવા માટે ભાતભાતના ગળપણુના પદાર્થ ખવરાવે છે. કેટલાક બાલામૃત, મેલીન્સકુડ, અને એવીજ બીજ દવાઓ ખવરાવે છે. શું કુરતે બાળકની તંદુરસ્તી અને બળને આધાર આવી બનાવટી દવાઓ અને ખોરાકો ઉપર રાખ્યો છે ? આ સદિમાં અનેક જગતનાં પ્રાણીઓ શું પોતાનું આરોગ્ય દવાથીજ સાચવી રાખે છે ? આવી દવાઓ કે ખોરાકો આપનાર માણુખનાં છોકરાં જુવે એ તે સાથે સાદો ખોરાક બાળકને આપનાર, ખુલ્લી હવામાં તેને રાખનાર, અને બાળકને તેની ઇચ્છાનુસાર ખુલ્લી જગોમાં રમવા દેનાર માથાપનાં છોકરોને સરખાવે તો તુરત માલુમ પડશે કે, સાદો ખોરાક આપનાર અને ખુલ્લી હવામાં રાખનાર તથા બાળકને તેવી જગોમાં રમવા દેનાર માથાપનાં બાળકોજ નિરોગી, સુદૃઢ, અને તેજસ્વી માલુમ પડશે.

હાલના કહેવાતા સુધારામાં અંગ્રજ જઈ માથાપો છોકરોને પાંચ વરસની વયથીજ શાળામાં દાખલ કરે છે. કેમકે જે છોકરો જલદી મેટ્રીક જેવી પરીક્ષામાં પાસ થાય તો વીલાયત મોકલી “સીવીલ સર્વિસ”ની પરીક્ષા પાસ કરી આવે અથવા તો જલદી પાસ થઈ પૈસા કમાતો થાય. આ હેતુથી બાળકને રાત દિવસ અભ્યાસ કરાવે છે. શાળામાંથી ઘેર આવ્યા પછી પણુ શીખવવા માટે માસ્તરને રાખે છે. એટલે શાળાનું લેસન અને માસ્તર આપે તે લેસન એ રીતે બમણા અભ્યાસનો ખોજો તેમના ઉપર પડે છે. બાળક રમવા જાય છે કે તરત માથાપ કહેવા લાગે છે કે, રમે દહાડો નહીં વજે; નિશાળમાં નુંબર છેલ્લો જશે ઈત્યાદિ. આવી સ્થિતિમાં બાળકને આખો

દિવસ-ધરમાં ગોંધાઈ રહી અભ્યાસ કરવો પડે છે. જેથી બાળકના મગજ ઉપર અભ્યાસરૂપી ભારે બોલે પડે છે. તનના શ્રમ કરતાં મનનો કે મગજનો શ્રમ અત્યંત બળતો ક્ષય કરનાર છે. તનનો શ્રમ કરનાર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે, પરંતુ આત્મસીક શ્રમ ગળા ઉપરાંત કરનાર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી. નિશાળમાં કલાસમાં ધણાં બાળકો ભેગાં બેસે છે, તેથી દરેક બાળકના શ્વાસ પ્રશ્વાસથી મકાનની હવામાંથી ઓક્સીજન પ્રાણવાયુ ઓછો થઈ જાય છે, અને પ્રશ્વાસરૂપે નિકળતો કાર્બોનિક એસિડ ગેસ બાળકોના શ્વાસમાં પાછો જાય છે. લીલી વનસ્પતિ અને આસમાની વાદળ નિહાળવાથી આંખનું તેજ અને દૃષ્ટિનું બળ વૃદ્ધિ પામે છે. ધરમાં ને શાળામાં ગોંધાઈ રહેવાથી આ લાભ મળી શકતો નથી, જેના પરિણામે બાળકોમાં “શોર્ટસાઇટ”નો વ્યાધિ વધી ગયો છે. શાળામાં જતાં ધણાં બાળકો “શોર્ટસાઇટ”નાં ચશ્માં પહેરી જતાં દ્રષ્ટિએ પડે છે. યુવાન બાળકોના ચહેરા ઉપર તેજસ્વીપાણું, લાલી, અને ચપ્પળતા હોવી જોઈએ તેના બદલામાં ‘દુર્બળતા, રોગીશ ધરીર, અને માઈક્રોગ્રા જેવી મુખાકૃતિ માલુમ પડે છે.

વંશવૃદ્ધિની લાલસાથી અને સંસારનો લ્હાવો લેવાની આતુરતાથી આવાં નિર્બળ બાળકોનાં પણુ લગ્ન આસ્વાસ્થ્યમાંજ કરી દેવામાં આવે છે અને તેમને સંસારમાં જોડાયલાં જોવાને અગાન માળાપો આતુર રહે છે તેથી બાળવયમાં થએલી પ્રજા જન્મથીજ નિર્બળ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં વિદ્યાભ્યાસનો અત્યંત શ્રમ લેઈ વિદ્યાભ્યાસ પૂર્ણ કરી રહ્યા પછી તેમને સંસાર સુખ લાંબા વખત સુધી ભોગવવાનો ભાગ્યેજ વખત રહે છે. અને આવાં સેંકડો અને હજારો કુટુંબો આકલીક મરણને શરણુ થતાં જોવામાં આવે છે, એ ઓછું દીલગીરી ભરેલું નથી ?

રસ્તામાં જતાં ધણી વખત બે માણસને વાત કરતાં સાંભળીએ છીએ કે, અમુક માણસ મરી ગયો. ત્યારે બીજો પુછશે કે કેટલા વર્ષની ઉંમરે મરી ગયો ? પહેલો કહેશે કે, ચાલીસ પચાસ વર્ષ. એટલે બીજો જવાબ દેશે કે, ત્યારે તો મરેજ એમાં શી નવાઈ છે ? એટલે સાંપ્રત-કાળમાં જણે આયુષ્યની મર્યાદા ચાલીસ પચાસ વર્ષનીજ હોવી જોઈએ એમ પ્રજા વર્ગ માને છે. હુનિયામાં જન્મી માણસે અનેક જાતના અનુભવ મેળવવાના છે, અને તે મેળવનાં મેળવનાં તેનાં પચાસ સાઠ વર્ષ તો સહેજમાં જતાં રહે છે. પૂર્ણ અનુભવ મેળવ્યા પછી તે અનુભવનો લાભ બીજાને આપવાના વખતે મનુષ્યે આ હુનિયાં છોડી ચાલ્યાં જાય છે. જેથી તે જન્મ્યા અને ન જન્મ્યા એ બધું સરખુંજ છે. દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાનો તમામ આધાર માળાપની રહેણીકરણી અને પોતાની રહેણીકરણી એ બન્ને ઉપર રહેલો છે. પુરાતનકાળમાં આ હુનિયાનાં સુખને નાશવંત માનવામાં આવતાં હતાં, અને જ્ઞાન અને ભક્તિમાં ખડું સુખ અને આનંદ માનવામાં આવતો હતો. હવે સાંપ્રતકાળમાં આ હુનિયામાં પાણુ પાણુ ને મોજમજા કરી એજ સાથે આવવાનું છે, મરી ગયા પછી કંઈ મળવાનું નથી; એવું માનવામાં આવે છે. આ હુનિયાનાં ઐહીક સુખો પ્રાપ્ત કરવાનું મોટામાં મોટું સાધન દ્રવ્ય છે. દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં યુવાવસ્થા અને રક્ષાવસ્થામાં મનુષ્ય જાતનો બધો વખત જાય છે. કારણ સાંપ્રતકાળમાં દ્રવ્ય કમાવા માટે અનેક જાતનાં છગકપટ અને પ્રપંચ રચાવા લાગ્યા છે. આવી રીતે પ્રાપ્ત કરેલું દ્રવ્ય થોડુંક પોતાના ઉપયોગમાં વપરાય છે અને અકાળે મરણ થયાથી બાકી રહેલું દ્રવ્ય ધગર મહેનતે બીજાને પ્રાપ્ત થાય છે. જેને પ્રાપ્ત થાય છે તેને અનુભવ હોતો નથી કે આ દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરનાં કેટલી મહેનત અને કેટલાં છગકપટ કરેલાં પડ્યાં હશે. તેથી તેવા માણસને મળેલા દ્રવ્યનો એકઆરામ અને કુમાર્ગે વ્યય થાય છે, અને કમાનારને પાપના પોટલા સાથે બોધી જવા પડે છે.

દ્રવ્ય મળતું જાય છે તેમ સંતોષ અને સુખ વધતાં જાય છે કે નહિ, તે માટે વિચાર કરવાનો રહે છે. દ્રવ્ય જેમ જેમ વધારે મળતું જાય છે તેમ તેમ આનંદ ને સુખ વધવાને બદલે તે ઘણું ભાગે ઘટતાં જોવામાં આવે છે, અને ચિંતા તથા લોભ વધે છે તેથી મનની સ્વસ્થતાનો ભંગ થાય છે. વળી દુઃખની સાથે અનેક જાનની ઉપાધિઓ, ક્લેશ અને દુઃખો પણ આવે છે. આ સંબંધી તંત્રીને જે અનુભવ થયો છે તે આ સ્થળે લખવો અપ્રાસંગિક નહિ જણાય. તંત્રીના પિતાનું મરણ થયું તે વખતે તેમના ચિરપર ભારે રકમનું કરજ હતું. અને તેવા પ્રસંગને લીધે તંત્રીને અનેક સંકટો સહન કરવાં પડ્યાં હતાં. નિર્ધનતાની હાલતમાં ધૈર્ય અને ખતપૂર્વક ઉદ્યોગ કર્યા હોય તો નિર્ધનતાનું દુઃખ લાંબો વખત રહેતું નથી. જો તેવા સમયમાં માણસ હીમત હારી જાય છે અને નસીબનો વાંક કહાડી દુઃખનાં રોહણાં રૂએ છે, તો તેના પરિણામમાં તે હમેશને માટે દુઃખી રહે છે. મારા પિતાની હયાતીમાં મારું કુટુંબ એક વખતે ભારે કરજની સ્થિતિમાં હતું. તે વખતે મને માત્ર પંદર રૂપૈયા પગાર મળતો હતો. મને વારંવાર વિચાર આવતા કે, મને દૂર માસે વીસ રૂપૈયાનો પગાર થાય તો પછી વધારેનો લોભ રાખવાની જરૂર નથી. તે પછી ઘોડાજ દિવસમાં મારો પગાર રૂપૈયા વીસનો થયો. ત્યારે મનમાં એમ થવા લાગ્યું કે, પચીસ રૂપૈયાનો પગાર મળે તો વર્ષે રૂ. ૩૦૦ ના કમાઉ કહેવાઈએ; પછી લોભ કરીશું નહિ. પછી પચીસનો પગાર બાર માસમાં થયો. તે પછી ફરી પણ લાલસા વધી કે રોજનો એક રૂપૈયો કમાઈએ તો પછી સંતોષ ખાતીશુંજ. તે પછી ત્રીસનો થયો. એમ ઉત્તરોત્તર રૂ. ૪૫) મહીને મળવા લાગ્યા. તોપણ લોભ તો વધતોજ ચાલ્યો. મેં મારા વિચારો મારી નોંધપોથીમાં વખતો વખત લખેલા છે. તે પછી હું વડીલાતમાં ખાસ થયો અને સાથે વૈદકનું કામ કરતો હતો. કોઈ કોઈ વખતે મને ચાલીસ, પચાસ અને વખતે સોની અંદે બસેની રકમ એક દિવસે મળી હશે, તોપણ તેનો આનંદ ક્ષણિક જ થયો હતો અને ફરી ખીજા પૈસા મેળવવાને મન દોડતું હતું. મને અત્યારે પણ યાદ છે કે આનંદ અને સુખ લાંબા વખત પર મને પગાર મળતો ને હતું તે સુખ અને મનની સ્વસ્થતા તથા આનંદ અત્યારે મને મળતાં નથી. જો કે અત્યારે પણ હું મર્લાશ્રીમંત કે ધનાઢ્યની ગણનામાં નથી. તે દિવસ કરતાં અત્યારની સ્થિતિ સોમણે દરજ્જે સારી લાગે છે; પરંતુ ખરું સુખ અને આનંદ તો દૂર જતાં જાય છે. આવો અનુભવ દરેક માણસને થવા વિના નહિ રહેતો હોય. વાંચક વર્ગને એમ લાગશે કે પોતાની સ્થિતિ સારી થયા છતાં આમ થવાનું શું કારણ છે? તો તે કારણ પણ હું આ સ્થળે લખું છું. એક વિહાન કહે છે કે વૈદકનો ધંધો કરનારને પણ સુખ નથી. “ ન સવતિ શિષ્યપૂજાતૈવ સંઘ્યાત્રિકાલં ॥ ન ચ સ્વજન- પરિગોષ્ઠિનૈવ નિદ્રાનિશાયામ્ ॥ દિન દિન પરિમેકં રોગિણાં રોગદ્રષ્ટિ ॥ ” હતાદિ. વૈદનો ધંધો એવો છે કે તેનાથી યથાવિધી શીવપૂજન થતી નથી, તેમ ત્રિકાળસંધ્યા પણ થતી નથી, પોતાનાં માણસ સાથે ખરાબ વાતચીત થતી નથી, અને રાત્રિએ તેને ઉઘ આવતી નથી. સવા- રથી ઉઠે ત્યારથી તે સુતા સુધી રોગી અને રોગ દષ્ટિએ પડે છે; હતાદિ કહે છે. એટલે વૈદને ખારકાના દુઃખે દુઃખી થતું પડે છે. રાત્રે રોગીઓ સંબંધી વિચાર-કરવામાં તેને ખરાબર નિદ્રા આવતી નથી. રાત્રે ગાઢ નિદ્રામાં સુતો હોય છતાં કોઈ ઘણું મોઢો દર્દી હોય ને તેડવા આવે તો નિદ્રાનો ત્યાગ કરી તેને જાગું પડે છે. એટલે એ ધંધામાં જો કે ગમે તેટલા પૈસા મળતા હોય તોપણ ચિત્તવૃત્તિને આનંદ રહેતો નથી. વડીલાનો ધંધો એ પણ વૈદકના ધંધા જેવોજ ચિત્તની અસ્વસ્થતા રાખનારો છે. એ ધંધામાં પણ જ્યારે ભયંકર શુદ્ધાના કેડીઓનાં કામ હોય છે ત્યારે તેનો જ્યાંવ કેવી રીતે કરવો એ સંબંધી વિચારમાં નિદ્રા આવતી નથી. અને ખારકા દુઃખથી આપણા મનને અસ્વસ્થતા યાય છે. એટલે ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા થતી નથી, તેમ

થવા માંડ્યો. રૂપભાવિક નિયમ એવો છે કે, એક વાનમાં સંદિગ્ધતા જણાઇ કે સહેજ ભૂલ થાય અને વિદ્વાનો બુદ્ધિની સલાહ લીધા વિના પોતાના આગ્રહને વળગી રહી મનસ્વી તર્કો ખડા કરી પોતાની ભૂલને ઠાંકવા પ્રયત્ન કર્યા જાય. કુદરતે મનુષ્યને અંતઃકરણ આપેલું છે. તેમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર; એ ચારની નિમણૂક થયેલી છે. ત્યારે મન પોતાના ધર્મ પ્રમાણે વિચાર ઉઠાવે કે બુદ્ધિ તેમાં સંમતિ આપે; બુદ્ધિની સંમતિ થઇ એટલે ચિત્ત ચોટે, અને અહંકારને તે કામ સોંપાયું કે તેની યથાર્થ જાળવણી થાય. પણ મનમાં વિચાર થયો, બુદ્ધિને પુછ્યું નહિ, ચિત્ત તેમાં વળગીને અહંકારને કામ સોંપી દે કે પછી તે કામ નરત થઇ જાય; પણ તેનું પરિણામ સાફ આવેજ નહિ. હાલમાં આપણા દેશમાં જે જુદા જુદા મત, પંથ, સંપ્રદાયો લડી મરે છે તેનું કારણ માત્ર બુદ્ધિને કોઇ પુછતું નથી એટલુંજ છે. જે બુદ્ધિની સલાહ પ્રમાણે ચાલવામાં આવે તો જગતમાંથી “સિવિલ” અને “ક્રિમિનલ” ગુન્હાનું નિકંદન થઇ જાય, એટલુંજ નહિ પણ જે બુદ્ધિ પૂર્વક વિચાર કરવામાં આવે તો આખા જગતમાંથી રોગ, શોક, ભય, દુઃખનો નાશ થઇ પ્રાણી માત્ર આનંદથી કાળ ગુજરે. ત્યારે માણસોએ બુદ્ધિને પુછવાનું મૂકી દેઇ મનસ્વી વિચાર ચલાવવા માંડ્યા ત્યારે સંચિત, કર્મ અને પ્રારબ્ધનો અર્થ બદલાયો. તેને પુષ્ટિ આપવા માટે જન ધર્મનો કર્મવાદ ખડા થયો. તેણે સમજાવ્યું કે પૂર્વ જન્મે કરેલા કર્મનુસાર સંમીતને યોગે સુખ અથવા દુઃખ ભોગવી નિમેશા વખતે દુનીયા છોડીને જવું પડે છે; એટલે મરવું ક્યારે અને જીવવું કેટલું તે આપણા હાથમાં નથી. તેની વાતને નેતિપશાસ્ત્રે ટેકો આપ્યો અને હજારો કે જે માણસ અમુક રાક્ષીમાં અમુક લગ્નને જન્મ્યો હોય, અને તેની જન્મકુંડલીમાં અમુક અમુક ગ્રહ અમુક રચાનપર પડ્યા હોય, ને તે ગ્રહોને અમુક ગ્રહનો યોગ થયો હોય તો તે મનુષ્ય “પંચાવન વર્ષ, ત્રણ માસ, નવ દિવસ, ચાર ધડીને અગીયાર પળ જીવશે! પછી તે અમુક રોગથી કે અમુક અકસ્માતથી મરણ પામશે!” આ વાત જનસમાજમાં પ્રચલિત થતાં જીવવા માટેનો પ્રયત્ન શિથિલ થતો ગયો. અને એકજ વાત ધ્યાનમાં રહી કે “કોણે દીઠી કાલ?” જે ખાધું પીધું, મોજ મજા ઉઠાવી, સુખ્યેન ભોગવ્યું તે ખર્ચ. કાલે ઉઠીને મરી જવું છે.

મિત્રો, ત્યારથી આવા વિચાર ફેલાયા ત્યારથી આપણા દેશનો પુરુષાર્થવાદ નાશ પામ્યો. બુદ્ધિની ગરજ કોઇને રહીજ નહીં, તો પછી કુદરતે બહેલા મનુષ્ય દેહને ટકાવી રાખવાના નિયમો ઉપર ધ્યાન શી રીતે આપી શકાય? આપણે એક વાનનો વિચાર કરીએ. એક માણસને તાવ આવ્યો છે, છતાં તેના મનમાં ખાંડનો લાડુ ખાવાનો વિચાર થયો, તેણે બુદ્ધિને પુછ્યું. ત્યાંથી તો એવી સલાહ મળી કે લાડુ ખાશે તો પેટમાં આમ વધી જશે. આમ વધવાથી તાવ બચકર રૂપ પકડશે, પરિણામે સંન્નિપાત થશે, માટે લાડુ ખાવામાં કોઇ લાભ નથી. મનની વિરૂદ્ધ જવાબ મળવાથી મને વિચાર કર્યો કે બુદ્ધિ તો બગડી ગઇ છે. તરત ચિત્તને કહ્યું. ચિત્ત લાડુમાં લાડુ કે અહંકારને આગા થઈ, તરત લાડુ આણી આપ્યો. બુદ્ધિ બીચારી આધી બેસી. લાડુ ખાધો. પરિણામ બુદ્ધિના કહેવા પ્રમાણે આવ્યું. પણ “રાંડ્યા પછીનું હડાપણ શું કામ લાગે?” એ કહેવન જેવું થયું. તેથીજ અને જણાવવાનું કે, સંચિત, કર્મ, અને પ્રારબ્ધનો બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરવાની અગત્ય છે, જે બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર થાય તો પછી માણસનું આયુષ્ય હદવાળું છે કે કેમ તેનો ખરો નિશ્ચય થાય.

એટલી વાત તો ખરી છે કે, આત્મા પૂર્વ કર્મનુસાર જન્મ લે છે, અને તદનુસાર ક્રિયા કરે છે. પ્રારબ્ધવસ્ત્રાત્ બુદ્ધિ ઉદ્ભવે છે, અને તદનુસાર વર્તન થાય છે. પરંતુ કુદરતે સર્વને વિચાર કરવાનો અવકાશ આપેલો છે. જે સિંહને સો લાંબજી થાય તોપણ તે ઘાસ ખાશે નહિ, છતાં માંસને

માટે પોતાનાં બચ્ચાને મારશે નહીં એટલેા વિવેક તેનામાં છે. તો મનુષ્ય પણ એટલેા વિવેક રાખે તો પ્રારબ્ધથી બહેને વિચાર ઉત્પન્ન થાય તોપણ વિવેકથી તેનું વર્તન ફરી શકે છે. જેમ અનન્યાસે વિવંધિયા સ્વર્ણે મોજતં વિપમ્. અશ્વર્થમાં ભોજન કરવું એ વિષ પુત્ર્ય છે, તેમ છતાં અશ્વર્થમાં ભોજન કરનારને વિષરૂપ અનથી કોણેશ યાય અને મરણ નિપજે તેમાં દોષ કેનો કહાડવો ? બાળક ગર્ભમાં રહે છે ત્યારથી તેની માતા છોકરો યશે, મોટો યશે, રળતો યશે, પરણાવીશું, વહુ લાવીશું, વગેરે વિચારમાં નિમગ્ન રહે છે. તેની સાથેજ ભીતિ એટલી બધી રાખે છે કે રખેને ગર્ભ ગળી જશે, વા અધુરે અવતરશે, વગેરે. પણ અભિવૃદ્ધિના શું ધર્મ છે, આહારવિહાર કેવો રાખવો, બ્રહ્મચર્ય કેવું પાળવું, મનને કેવી શાંતિમાં રાખવું, તેનો સ્વપ્ને પણ વિચાર કરતી નથી. તેમ બાળક જન્મ્યા પછી તેને લાડ લડાવવામાં, રમાડવામાં, ધરેલું પહેરાવવામાં, અને દીકરો રૂપાળો કેમ દેખાય તેની જેટલી કાળજી રાખે છે તે સાથે ત્વરાથી મોટો યજ્ઞ જાય એવી આશાથી તેને મિષ્ટપિટ લેણ અને સુરય આદિ પદાર્થો ખવરાવવાની જેટલી કાળજી રાખે છે તેટલી, બકડે તેથી થોડી પણ, કાળજી તે તંદુરસ્ત રહે અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે તે માટે ચતાંસ પણ વિચાર કરતી નથી. અને પોતે પોતાના બાળકને અનિયમિત આહારવિહારને પરિણામે વરાધ, વાવળી, સસણી, અતિસાર, જોખલી, શીતળા આદિ જીવલેણ દરદમાં હુણવે છે. અંતે બાળક મૃત્યુવશ થાય છે અને માતા-પિતા પૂર્વે કર્મનો દોષ કહાડી સંતોષ માને છે.

મિત્રો, સંચિત કરનાર આપણેજ છીએ. સંચિતમાંથી ઉદય થયેલા વિચાર પ્રમાણે કર્મ કરનાર આપણેજ છીએ. અને કર્મ કર્યા પછી પ્રારબ્ધને બાંધનાર પણ આપણેજ છીએ. સારે વહેલા મરવું કે મોડા મરવું એ પણ આપણાજ હાથમાં છે. સંસારમાં પાંચ યમના ભંગ કરનાર માટે “પીનલકોક” નૈવાર છે. પણ તેમાંથી વખતે ખોટા સાક્ષી ઉભા કરી સારો વકીલ રાજી કાયદાની ખારીકાથી છુટી રાકાય છે. પણ પાંચ યમનો ભંગ કરવાથી કુદરતના પીનલકોકમાંથી છુટી રાકાવું નથી. જેમ ઈંગ્રીજ રાજ્યમાં કાયદાનો ભંગ કર્યા વિના પોલીસનો બય રાખવાનું કારણ નથી તેમ કુદરતના રાજ્યમાં કુદરતના નિયમને અનુસરી ચાલીએ તો મરણનો બય રાખવાનું કાંઈ કારણ જણાવું નથી. મનુષ્ય કર્મ બાંધવાને સ્વતંત્ર છે. તો તે જો શુભકર્મ બાંધે તો પછી શી રીતે મરી જવાય વાર ? જે માણસ હિંસા કરે નહિ, જુદું જોણે નહિ, ચોરી કરે નહિ, બ્રહ્મચર્ય પાળે, લોભ, ઈર્ષ્યા, દેવ, વૈરનો ત્યાગ કરે, નિયમિત અને સાત્વિક ભોજન કરી ખાનપાનમાંથી તામસિક અને માદક પદાર્થને દૂર કરી કોઈ પણ વ્યસનને તાળે ચાય નહિ, તો પછી યમના હાતની શું મજદૂર છે કે તેને પકડી શકે ? કહેવાની મતભ્રમ એટલીજ છે કે, મનુષ્ય પોતાની મરણમાં આવે એટલેા આવરદા ભોગવી શકે છે. આવરદાની કાંઈ હદ નથી, માત્ર પોતે પોતાનો બંધાવ કરતાં શીખવું જોઈએ. કેમ ખાવું, કેવું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું, કેમ બોલવું, કેટલું બોલવું, કેવું બોલવું, ક્યારે બોલવું, શું કરવું, શું પહેરવું, શું પીવું, શું લેવું, શું દેવું, અર્થાત આહાર અને વિહારના સાધનોમાં ફતીયા બસે સ્તુતિ કે નિંદા કરે પણ જેથી ચરીરને કે મનને જરા, બય, રોક, ગ્લાની, લજ્જા કે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય નહિ એવી રીતે વર્તવાથી મનુષ્ય પોતાની મરણમાં આવે તેવો બળવાન, તંદુરસ્ત અને શુદ્ધિવાન તથા લાંબા કાળ સુધી જીવનાર યજ્ઞ શકે છે. અને એથી ઉલટા ચાલનારાઓની ગણના બસે મહાભ્રમાં, સુરમાં, આચાર્યમાં, વિદ્વાનમાં, પંડિતમાં, ન્યાયાધીશમાં, શેઠીયામાં કે રાજામાં થતી હોય તોપણ તે મનના ક્લેશથી, તનના રોગથી ઘસારા ઘસારાને જેમ અને તેમ જલદી મરી જવાનાજ. તેને માટે જંગલની જડીજુદી, મહાત્માની પ્રસાદી, વીર્યનો ગરો કે અનંગવિલાસ યાકુતિ નકામીજ છે. છેલ્લે એટલુંજ કહેવાનું છે કે પુરુષાર્થ કરો, ખા ઉપર અંકુશ રાખો, જીભ ઉપર

કાણુ રાખો, વીર્યની કીંમત સમજો, પથ્ય બોજન કરો, અનીતિથી પાછા ફરો અને દીર્ઘાયુષી થાઓ ! માણસ કેટલું જીવે તેની હદજ નથી એમ નક્કી જાણો, અને મરણના બધથી બચીત નહિ થતાં મરણના કારણને દૂર કરો, એજ અમારી ભલામણ છે. દૃવ્યલભ.

યોગવિદ્યાના અદ્ભૂત ચમત્કાર.

(લેખક:—તંત્રી)

યોગીઓ યોગવિદ્યાના બળને લીધે અદ્ભૂત શક્તિ પ્રધરાવે છે. સંપ્રિતકાળના સુધારામાં મોહ પ્રામેશા સુધારકો તેમના ચમત્કારોની વાતોને હસી કાઢે છે, પરંતુ “સાચને કદી આંચ લાગતી નથી.” યોગક સમય ઉપર મારા એક મિત્ર કે જેણે યોગવિદ્યાનો ધણો અભ્યાસ કરેલો તેમની સાથે મારે એ સંબંધમાં સારી પેઢે વાતચિત થઈ હતી. તેમણે મને એ સંબંધીના ચાર પાંચ પ્રયોગ કરી બતાવ્યા હતા. ખેચરી મુદ્રા સંબંધી વાન થતાં તેમણે તુરત પોતાની જીભને ઉપર ચઢાવી દેખ મુખ ખુલ્લું કરી બતાવ્યું તો એક ગોખલા જેવું જીભ વગરનું પોલુંજ જણાયું હતું. તે પછી તેમણે મને કહ્યું કે, મારો હાથ તમે પકડો, હું મારી નાડીના ધમકારા બંધ કરું છું. યોડીક વારમાંજ તેમના હાથના મૂળની નાડીના ધમકારા બંધ થયા હતા. આ મહાશય યોગના બળથી પોતાના શરીરના સંધાને છુટા કરી દેતા અને ફરી તુરત જોડી દેતા. દાખલા તરીકે ખભા આગળના સંધામાંથી હાથને છુટા કરી દેતા અને તે હાથ ચીપરા જેવો જણાતો અને ફરી તેને પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવતા. યોગ વિદ્યા જાણનારને આ વાત આશ્ચર્યકારક લાગ્યા વિના રહેશે નહિ; પરંતુ આ વાતની ખાત્રી ધણા શોધકોએ કરેલી છે, અને એ સંબંધિ પોતાના વિચાર જણાવેલા છે.

“પ્રસિદ્ધ આરબ વૈદ્ય એવીસેના લખે છે કે એક મનુષ્ય પોતાના શરીરનો ગમે તે રૂપાણુ તેની ઇચ્છામાં આવે ત્યારે જડ જેવો કરી નાખતો. હેલર એવા ત્રણ માણસોનાં ઉદાહરણ આપે છે કે જેઓ પોતાના હૃદય, નાડી, અને પ્રાણને ગમે તે સમયે સ્તંભાવી દેતા. સેન્ટ ઓગસ્ટાઇન લખે છે કે મેં એક એવો મનુષ્ય જોયો હતો કે જે ધારતો તે સમયે પોતાના આખા શરીરે પરસેવો આણતો. વળી તે એક સાધુનું અત્યંત આશ્ચર્યકારક દ્રશ્ય આવે છે. આ સાધુ વિચારની સાથે બેભાન થઈ જતો અને શ્વાસ રોકી દેતો. તે એટલે મુઠી કે તેને તીક્ષ્ણ સુંદીયો ખણવામાં આવે, સોયો બોકવામાં આવે, અથવા તેના ઉપર સળગતો કોયલો મુકવામાં આવે તો પણ તેનું તેને લેશ પણ ભાન થતું નહિ. હરમોટી મોસમાં રહેનાર એક વૃદ્ધ પુરુષ વિશે રિસની લખે છે કે, તે મનુષ્યનો જીવ તેના શરીરમાંથી બહાર નીકળતો અને પછી જ્યારે પાછો તેના શરીરમાં આવતો ત્યારે બિન્ન બિન્ન રથો જેએલા પ્રસંગોનું આબેદુખ વર્ણન કરતો. વર્ણન એવું તો થતું કે તે પ્રસંગ નજરે જોયા વિના વર્ણન થઈ શકેજ નહિ. કોડીન્સ કહે છે કે હું મારી મરજમાં આવે ત્યારે એક પ્રકારની જડસ્થિતિમાં આવી જાઉં છું. અને આ સ્થિતિમાં મને કોઈ પણ જાતના વિસ્મયનું ભાન થતું નથી. વળી હું વિધવિધ રવરો સાંભળું છું. પણ તેના અર્થનું મને ભાન થતું નથી અને જાણે મારો જીવ મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જતો હોય એમ મને તે પ્રસંગે લાગે છે. બર્નીયર કહે છે કે, નેત્ર જુએ નહિ એવી જડ જેવી સ્થિતિ સિંદુનાનના ખાદ્યોમાં અને ફરીમાં સાધારણ છે. અને પ્રમુદ્ધ પુરુષોએ તથા ઇશ્વરમાં અભેદ બાવને પામેલા યોગીઓએ આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાના નિયમો પણ રચી કાઢ્યા છે. યુગસ્થિતિંગ અધિક

અદ્ભૂત વાર્તા લખે છે કે, એક અમેરિકન, તેની કલ્પનાશક્તિના પ્રભાવ વડે દૂરના સ્થળોમાં તત્કાલ જતો અને તેનું સ્થૂળ શરીર શબ્દની પેઠે પડી રહેતું. એક વહાણનો કમાન ઈંગ્લાંડ ગયો હતો. દીર્ઘ સમય વ્યતીત થયા છતાં પણ પાછો તેને ઘેર ફર્યો નહોતો. તેથી તેની સ્ત્રીએ પોતાનો પતિ હાલ ક્યાં છે? એવો પ્રશ્ન આ સિદ્ધ પુરૂષને પુછ્યો. સિદ્ધ પુરૂષ તરતજ પાસેની ઝારડીમાં ગયો. ૧૪ જેવી સ્થિતિમાં તેણે પ્રવેશ કર્યો, અને કેટલીકવાર જાંઘનાં ધ્યાન પછી જણાવ્યું કે 'હું ઇંગ્લાંડમાં ગયો હતો. તારા સ્વામિને મળ્યો હતો અને તેના તરફથી અમને ખબર મળી છે કે તે હવે અદ્ય સમયમાં પાછો આવશે.' જ્યારે તે સ્ત્રીનો પતિ ઇંગ્લાંડમાંથી પાછો આવ્યો ત્યારે તેણે પેલા સિદ્ધ પુરૂષને જાણખ્યો અને જણાવ્યું કે, આ પુરૂષ મને લ'ડનમાં અસુક સમયે મળ્યો હતો. તેણે જે દિવસ તથા સમય જણાવ્યો તે સમય તેની સ્ત્રીને તેણે ઉપરની હકીકત જે દિવસે જણાવી હતી તેજ હતો. આ પ્રમાણે ઇચ્છાનુસાર તત્કાળ દૂરના સ્થળોમાં જવાનું સામર્થ્ય ધરાવનાર અન્ય પુરૂષનું ઉદાહરણ યંગ સિટલિંગ લખે છે. ઇ. સ. ૧૭૫૯ ના સપ્ટેમ્બર માસના પાછલા ભાગમાં સ્વીડનમાં એક દિવસ શનિવારે સાંજે ચાર વાગે ઇંગ્લાંડથી આવ્યો અને ગોથેન-બર્ગમાં ઉતર્યો. મી. કેસ્ટલે તેને તથા તેની સાથે ખીન પંદર ગૃહસ્થોને પોતાને ત્યાં ભોજનનું નિમંત્રણ કર્યું, ને સાંજે છ વાગે સ્વીડનમાંથી બહાર ગયો અને વ્યાકુળ તથા શીકા મુખથી પાછો આવીને જમવાના સ્થળમાં બેઠો. તેણે કહ્યું કે "સ્ટોકહોમમાં આગ લાગી છે, અને વગર અટકે વધે નય છે." ગોથેનબર્ગે જ્યાં તે હતો તે સ્થળ સ્ટોકહોમથી ૨૦૦ માઈલ દૂર હતું. આગ સંબંધી સ્વીડનમાંથી જે હકીકત કહી હતી તેજ પ્રમાણે અહારે અહાર મળતા હતા. તંત્રીના એક પ્રાણુસાલ ગણપતરામ નામના મામા હતા. તે શ્રી બહુચરાજીમાતાના ભક્ત હતા. અને તેઓ વડોદરામાં રેવન્યુ ખાતામાં નોકર હતા. તેઓ દરરોજ સવારમાં માતાના કેટલાક ગરબાનો પાઠ કરતા. સ્ત્રીવાર, મંગળવાર અને કેટલાક ખાસ દિવસોમાં માતાના બાવિક ભક્તો વડોદરામાં માતાજીના પરમ ભક્ત મીસ્ત્રી નારણજીભાઈના મકાને એકત્ર થતા અને લગભગ મધ્યરાત્રિ સુધી તાલ સુરથી ગાયન કરતા હતા. આ મંડળ વામમાર્ગનું નહોતું. તંત્રી પણ જ્યારે વડોદરામાં વહીવટદાર સાહેબની હાજરીમાં કેટલાક વખત સુધી મુલકી ચીટનીસત્રી જોઈ ઉપર હતા ત્યારે કોઈ કોઈ વખત એ મંડળમાં ભાગ લેવા જતા હતા. ઇશ્વરેચ્છાનુસાર સદર પ્રાણુસાલના આત્માને સ્થૂલ દેહનો લાગ કરવાનો સમય નિકટ આવ્યો તે વખતે તેઓ નડીયાદમાં હતા. અને સદર નારણજીભાઈ પોતે સીતોરમાં હતા. એમના પ્રાણુસાલના વખતે નારણજીભાઈ માતાજીની સાન્નિધ્ય પૂજનમાં બેઠેલા હતા, અને માતાજીનું ધ્યાન કરતા હતા. તેવામાં નારણજીભાઈએ પ્રાણુસાલના સ્થૂલ દેહને શ્રી બહુચરાજીના આદિચાનમાં જોયો, ને પુછ્યું કે ભાઈ તમારા દેહની આ સ્થિતિ કેમ? તેમણે જવાબ આપ્યો કે મંદરાડી. એટલામાં તેજ સ્થળમાં તેઓ સુઈ ખાઈ પડ્યા ને તેમના અમર આત્માએ તેમના સ્થૂલ દેહનો લાગ કર્યો. આ બનાવ ધ્યાનમાં જોતાં તેમની આંખ ઉઘડી ગઈ અને રૂદન કરવા લાગ્યા. આજીવ્યાજીવના માણસોએ ઘણું કહ્યું કે ભાઈ એ દેખાવ પૂરો ન હોય તોપણ તેમના મનનું સમાધાન થયું નહિ. તે કહે કે, નહિ, તેમના અમર આત્માએ પોતાના સ્થૂલ દેહને છોડ્યો છે. તે બનાવનો તેમને જ્યારે તેજ વખતે મરણ થયો તો પત્ર મળ્યો ત્યારે ખોલ્યા કે, હવે તમારે તેમને માટે રૂદન કરવું હોય તે કરો, મેં તો તેજ વખતે જોયેલું છે. આ સમાચાર તેમના પરમ મિત્ર માતાના સહગત ભક્ત દામોદર દાજીભાઈ સારસાવાળાએ મને તેમના મરણ પછી હુંક વખતમાં કહ્યા હતા. તંત્રીને પણ કેટલીક વખતે સ્વપ્નદ્વારા એવા બનાવના અર્થવા બનેલા બનાવોનો ભાસ થએલો, જેનાં કેટલાંક ઉદાહરણો "શ્રી બાલા સ્તવન અને દેવી અદ્ભૂત ચમત્કાર" નામના પુસ્તકમાં લખેલાં છે.

સ્વરોદય શાસ્ત્ર.

સુંદર વેશ શરીર હે, બ્રાહ્મણ ઓર રજપુત;
 બુદ્ધ બાળા તું નહિ, ચરણદાસ અવધુત.
 કાયા માયા જાનીએ, જીવ બ્રહ્મ હે મીત;
 કાયા છુટે સુરત મિટે, તુ પરમાત્મ નીત.
 પાપ પુન્ય આશા તજો, તજો માન ઓર યાપ;
 કાયા મોહ બિહાર તજ, જપે સુઅનુપા જાપ.
 આપ બુલાતો આપ મેં, બાંધ્યો આપહી આપ;
 જાકું હુકત શીરત હે, સો તુ આપહી આપ.
 ઇચ્છા દોષ ખીસારી કરી, કે બનહી હોય નિબાસ;
 તું તો જીવન મુક્ત હે, તજો મુક્તિકી આશ.
 પવન બાઈ આકાશ સુ, અગન બાયુ સો હોય;
 પાવક સે પાની બયો, પાની ધરતી સોય.
 ધરતી મીકો સ્વાદ હે, ખારો સ્વાદ સો નીર;
 અગન ચરપરો સ્વાદ હે, ખાટો સ્વાદ સમીર.
 ખટ્ટા મીઠા ચરપરા, ખારી પર મન હોય;
 જાપહી તત્ત્વ બિચારીએ, પંચતત્ત્વમેં કોય.
 સ્વાદ રૂપ ઓર રંગ હે, ઓર બતાઈ ચાલ;
 પંચતત્ત્વકી પરખ હે, સાધ પાવે તત્ત્વજલ.
 તીરકોની પાવક ચલે, ધરતી તો ચલ કોર;
 સુન્ય સુભાવ આકાશકો, પાની લંબા ગોર.
 અગન તત્ત્વ ગુન તામસી, કહી રજોગુન બાય;
 પૃથ્વી નીર સત્ત્વ ગુની, નભ અસ્થિર બાય.

અગત તત્વ જળ ચક્ષત છે, કંઠી ગર્ભ રહી જાય;
ગર્ભ ગીરે માતા દુઃખી હોય માતા મરી જાય.
બાય તત્વ સુર દાહીનો, ઠરે મુરખં જળ ભોગ;
ગર્ભ રહે જતા શમે, દેહી આવે રોગ.
આસન સંજન સીધ કર, દ્રષ્ટ સ્વાસ કે માંહ;
તત્વ બેદ સો પાછએ, બિન સાધે કંઈ નાહ.
આસન પદ લગાય કે, એક બરસ નિન સાધ;
બેડે ઉડે ડોહતે, સ્વાસાહી આરાધ.
નાભિ નાસિકા માંહી કર, “સોહ” સોહ” જાય;
સોહી અજળા જાય છે, છુટે પુન્ય ઝાર પાપ.
બેદ સરોદે બહોત છે, સુછમ કંઠયો બ્યાન;
તાકુ સમજ બિચારી કે, અપનો ચિત મન લાય.
ધન ઠરે ગીરધર ઠરે, ધુ ઠરે સુખીત;
બ્યાન સરોદે ના ઠરે, કહે દાસ રનજીત.
સુખદેવ શુર દીની દયા, સિદ્ધિ દીયો સુર બ્યાન;
અરનદાસ રનજીતને, કહો સરોદો બ્યાન.

સ્વરોહ્ય શાસ્ત્ર પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા.

રોગીને માટે કોઈ આવીને પશ્ચ પુછે કે તેને શો રોગ છે ? તો:—

૧. આકાશતત્વ હોય તો ત્રિદોષ જળુવો અને તે રોગી બચશે નહીં.

૨. વાયુતત્વ હોય તો તે રોગીને વાયુ સંબંધી રોગ હોવો જોઈએ. તેમ તે રોગી શરીરે દુર્બળ હોવો જોઈએ. તેની બોલવા આલવાની ઘણી હિમ્મત હોય, વળી તેને તરસ ઘણી લાગતી હશે, તે રોગી પણ બચશે નહિ, અને કદી બચે તો ઘણું કષ્ટ પામશે.

૩. અગ્નિતત્વ હોય તો તે રોગીને પિત્ત અથવા રક્ત સંબંધી, વિરેકાટક આદિ, પ્રદર, અતિ-સાર, સંઘ્રહણી વગેરેમાંથી કોઈ રોગ હોવા જોઈએ. તે રોગી પણ બચવાનો સંભવ નથી, અને બચશે તો ઘણું દુઃખ પામશે.

૪. જળતત્વ હોય તો તેને કફ સંબંધી અથવા અતિ મૂત્રરોગ હોવો જોઈએ અને તે ધ-લાજ કરવાથી તુરંત મટી જશે, જેથી તે રોગીને માટે કંઈ ફિકર કરવા જોઈ નથી.

૫. પૃથ્વીતત્વ હોય તો જડતા, સ્થિરતા, ઉદાસીનતા, શરીરનું બારેપણું, ખાલી વહેમ અથવા હાડ સંબંધી કોઈ રોગ હોવો જોઈએ, તેમાં પણ રોગીને આરામ થવા સંભવ છે. એવી રીતે તત્વો ઉપરથી જાણી શકાય છે.

જમણી કાળી નાસિકાના સ્વરમાં કરવાનાં કામો.

જમણી નાસિકાનો સ્વર ચાક્ષતો હોય તે વખત નીચે લખ્યાં કામો અને તેવીજ જાતનાં બીજાં કામો કરવાથી તે કામમાં ફતેહ મળે છે, અને જલદીથી તે કામોમાં બેફિકર થવાય

છે: જેમકે, રસોઈ જમીએ તો તે જલદીથી પાચન થાય છે. અધરી વિધાનો અભ્યાસ કરવો; સ્ત્રી સાથે સંગ કરવો; વહાણના ઉપર ચઢવા જવું; તેમજ વૈતાલ, વીર, જૂત, પિશાચ, વગેરેની ઉપાસના કરવી; જાદુ કરવું, દાન દેવું, કરજ દેવું, ખડાઈ કરવી, શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો; પશુ આદિ જન-વરોને વહેંચવાં, વાહન ઉપર સ્વારી કરવી; રત્ન, હીરા વગેરેને ઝોપ દેવો; દવા ખાવી, ઝેર, જૂત, વૈતાલ ઉતારવાં; મુકદ્દમામાં જવું, મુદ્દ કરવું, દિશાએ જવું વગેરે.

ઢાળી નાસિકાનો સ્વર ચાલતો હોય તે વખત નીચે લખેલાં કામો કરવાથી ઢળ સાફ મળે છે. વળી તે કામો સ્થિર કામને માટે હોય તો ઘણા કાળ સુધી ટકે છે. જેમકે, ધર ખનાવવું, નોકર ચલું, નોકર રાખવો, પોષાક પહેરવો, દૂર દેશાવરમાં જવું, ખેતી કરવી, ખેતીમાં ખી વાવવું, વેપાર કરવો, ધર્મદાન કરવું, આખર મેળવવા ઉપાય કરવા, કોઈ મકાનની અંદર પ્રવેશ કરવો, નાચરંગ જોવા, ધરેણાં ખનાવવાં અને પહેરવાં વગેરે.

થોડાં વર્ષ પૂર્વેનું ઇંગ્રેજ વૈદક (અંલોપચી.)

(લેખક—તંત્રી.)

પ્રાચીનકાળમાં આયુર્વેદ વિધાને આર્યાવર્તના રાજાઓ તરફથી મહદ આશ્રય અને ઉત્તેજન મળતું હતું તેથી તે વિધાના અભ્યાસીઓ અને તે વિધામાં થતી શોધો અને સુધારા વધારાની સંખ્યા દિનપરદિન વધતી જતી હતી. પરંતુ કાળચક્રના ફરવાની સાથે ભારતવર્ષનું રાજ્ય ઇસ્લામી આદેશાહોના હાથમાં આવ્યું, તેથી આયુર્વેદની ઉતરતી કંઠા થઈ અને તેના અંદલામાં યુનાની હકી-માતને રાજ્ય તરફનો આશ્રય મળવા લાગ્યો. સમય અંદલાનાં અસ્તોદયના કાળચક્રની ગતિમાં તેને પણ સપડાવું પડ્યું. ઇશ્વરેજીએ ભારતવર્ષની રાજ્ય લગામ નામદાર ક્રિસ્ટિયન સરકારનાં હાથમાં આવી અને સ્વાભાવિક રીતે તેમના તરફથી યુરોપાદિ ખંડોમાં ચાલતી ઇંગ્રેજ એજોપેથીક આપધ પદ્ધતિને ઉત્તેજન મળવા લાગ્યું; અને તેથી રાજ્ય આશ્રય વિના રહેલી આયુર્વેદીક અને યુનાની વૈદક પદ્ધતિમાં સર્વ કોઈ દોષો જોવા લાગ્યા. પાશ્ચાત્ય સુધારા અને નવધાના મોહમાં પડેલા લોકો આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં લખેલા કેટલાક ઉપચારોને મલીન અથવા દિસા વડે પ્રાપ્ત થતા ગણી તેનું હાસ્ય કરવા લાગ્યા. દાખલા તરીકે, આપણા શાસ્ત્રકરોએ ઓમુત્રનો ઉપયોગ, ધાતુશોધન અને ઉદર-રોગ નિવારણમાં કરવા આદા કરી છે. અને તેજ પ્રમાણે ખીજ પણ કેટલાક પ્રાણીન પદાર્થો ખાસ જરૂરના પ્રસંગે વાપરવા છુટ આપી છે, તેથી ઇંગ્રેજ દવાઓના હીમાયતીઓ આયુર્વેદને હલકો પાડવા એવી દલીલ કરે છે કે મુત્ર, હગાર, સાબરસાગિ જેવાં અસ્થી વગેરે રીંગ્ને વાપરવાની બહામણ કરનાર વૈદકશાસ્ત્ર ખુબજ અપૂર્ણ અને જંગલી સ્થિતિમાં હોવું જોઈએ, વગેરે નિંદા ભરેલાં વચનો ઉચ્ચારે છે. પરંતુ આણું કહેનારાઓએ એક ઇંગ્રેજ કહેવત યાદ રાખવી જોઈએ કે Those who live in glass-houses should not throw stones at others “કાચનાં નાણક ધરોમાં રહેનારાઓએ ખીજનાં પત્થર માટીનાં ધરો તરફ ઈરાળા ફેંકવાની મૂખીઈ કરવી જોઈએ નહિ.” જેવી રીતે આયુર્વેદના નિંદકો આપણા વૈદકનાં જીનાં પુસ્તકોમાંથી ખામીઓ શોધી કાઢવાની પ્રયત્નિ આદરે છે, તેજ પ્રમાણે જો આપણે ઇંગ્રેજ એજોપેથીક વૈદક પદ્ધતિનો માત્ર એકાદ ભ્રૂંકા-પહેલાનો ઇતિહાસ તપાસવા બેસીએ તો તેમાંથી અદ્ભુત નમુનાં નિકળી આવે છે.

લખ્યા તરીકે માત્ર ચોડાજ દસકા પૂર્વે એલોપેથીક ડોક્ટરો પોતાના દર્દીઓને ખાવાની દવા તરીકે નીચે લખેલી અતિ મંલિન અને ગુણુષ્ણ ઉપબંધે તેવી યીઝે વ્યાધિનિવારણુ માટે ખવરાવતા હતા:—થેટાની લીંડીયોનો ઉકાળો જેને ઇંગ્લેન્ડમાં “નની ટી” (Nany Tea) કહેતા હતા તે, દરેક પ્રાણી પશુની હગાર અથવા છાંચુ, ધરડા માણસોનું મૂત્ર, માણસોનું થુંક, કાનનો મેલ, મનુષ્ય સરીર ઉપરથી કાપી લીધેલા મસા અને નખનો ભૂકો, મરેલા માણસનાં હાડકાંનો ભૂકો, મનુષ્યનો પરસેવો, મનુષ્યનું લોહી, કહેતાં માણસનાં મડદાંમાંથી બનાવેલી મમી અથવા મુમ્મી નામની દવા (Mummy), સુકવેલાં અળશીયાં, ગોઝલગાયો, અને સર્પ, જીવતા માંકણુ, સુવરના, થરીરપર થતી જૂ (પુખ્ત ઉમરના માણસને ખવરાવવાની માત્રા “અડલ્ટ ડોઝ Adult dose” નવ માંકણુ કે જૂ જીવતીને જીવતીજ ગળી જતી), મોટા દેડકાનો ભૂકો, કાળા ખીસાડીઓનું સુકવેલું લોહી, તેજ પ્રમાણે “રામખાણુ ચૂર્ણ” “Infallible Powders” તરીકે ગરોળાઓની પુંછડીઓ, સાપ, ઘોળાં ફેરકુરીયાંની પુંછડીયો, સુકવેલાં દેડકાં, ગધેડાં અને ખચ્ચરોની ખરીઓનો ભૂકો વગેરે; તેજ પ્રમાણે “બાદશાહી ચૂર્ણ” “King’s Powders” રાજ્યકર્તા કોઈ રાજાના થુંક અને દેડકાંના ભૂકામાંથી બનાવવામાં આવતાં હતાં.*

ડૉ. ઈમરસ સીડનહેમ જે એલોપથીના પિતા તુલ્ય મનાય છે, અને પોતાના જમાનામાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ વેદકનાં પુસ્તકોના લેખક તરીકે જાણીતા હતા, અને જેને તેના વખતના ખીજ ડોક્ટરો “મહાન ગિપફ” તરીકે ઓળખતા હતા તે ડૉ. ઈમરસ સીડનહેમ પોતાના “પ્રોસેસીસ ઇન્ટેગ્રી” (“Processes Integri”) નામના ગ્રંથમાં પક્ષાધાતનો નીચે લખેલો ઉપાય ૧૭૭ મા પાનામાં લખે છે કે:—પાસની દવાઓના ગુલાખ, સર્પના માંસ અને સર્પના હાડકાંનો ભૂકો, અળશીયાંનું ઉડી જાય તેવું તેલ અને ક્ષાર, માણસોના વાળ અને માણસનું સુકવેલું માંસ. તેજ પ્રમાણે ઉપર લખેલા પુસ્તકમાં ડૉ. સીડનહેમ અપરમાર અથવા ફેફસાનો નીચે પ્રમાણે ઉપાય ઘણીજ તારીફ સાથે પાન ‘૮૬’ ઉપર વર્ણવે છે:—માણસની ખોપરી, ‘એલ્ક’ નામના એક મોટા સાખરની ખરીઓ, અને હાંડુદરના હૃદય અને ફેફસાંનું ચૂર્ણ. ઉપર લખ્યા તેવા અને ખીજ અનેક અતિ ધિક્કારવા લાયક પદાર્થો જેમનાં નામ દેતાં સમ્પત્તા અને રોકે છે તેવા પદાર્થો દવા વેચનારની દુકાનોમાં તૈયાર રાખવામાં આવતા હતા, અને તે કાળના “સાય’ટીરીક” ગણાતા ડોક્ટરો તે વાપરવાની ભલામણ કરતા હતા; અર્થાત પ્રિસ્કાદ્ય કરતા હતા. જે કોઈ વાંચનારને આ

* “It is not many decades since the doctors of the ‘regular’ (?) school of medicine prescribed for their patients (to be taken internally by the mouth) such abominable filth as ‘nany tea,’ made from sheep’s droppings, the excreta from nearly all the brute animals, old man’s urine, human saliva, human ear-wax, pulverized warts and nails taken from the human body, pulverized human bones of the dead, human sweat, human blood, ‘mummy,’ obtained from the decomposing remains of human bodies, dried earth-worms, snails and snakes, live bedbugs, hog’s lice (adult dose, nine bugs swallowed alive), powdered toads, the dried blood of black cats, ‘infallible powders’ composed of the tails of lizards, snakes, white puppy-dogs and dried toads, pulverized asses’ hoofs and mules’ hoofs, ‘King’s powders,’ made from dried toads and the spittle of a reigning king.”

હાસ અધારમાં ફાંફાં મારતાં, અને એક પછી એક સત્યરૂપી હીરા જેવો ખોટો બોસ દેખાડતો આવતો ઓળી કાઢતાં; અને ભૂતકાળમાં સત્ય વાતો તરીકે મનાવતી; પણ પાછળથી કંધીરૂપ જણાયતી અને ભૂલી જવાયતી આવતોના હગલા બેગી નવી નવી “ધીયરીઓ” ને પણ ફેંકી દેતાં મનુષ્યોનો ઇતિહાસ છે. કલ્પનામાં આવી શકે તેવી એક પણ મૂર્ખાંખી ભાગ્યેજ મળી આવશે કે જેનો ભૂતકાળમાં ડોક્ટરોએ અનુભવ લેધ જોયો ન હોય, અને જેને અડુજ પસંદ કરવા લાયક સત્ય તરીકે ડોક્ટરોએ કેટલાક વખત સુધી માની ન હોય. પ્રમાણભૂત અથવા “રેગ્યુલર” ગણાના ઔપધિશાસ્ત્રમાં અને થોડાંક દસકાંઓમાં જ આપણી દ્રષ્ટિમર્યાદાને સંકડાવતાં પણ આપણા જેવાંમાં શું આવે છે? એજ કે ન્યુમોનીયા થએલા દર્દીને જે દસ ખોલીને તેનું લોહી કાઢી લેવામાં ન આવે તો તે દર્દીને માટે બંધ કપરને જાણી જોઈને ખુલ્લી કરવા તુલ્ય છે; એમ એક વખત અનુભવ શીખવતો જણાય છે. અને તેજ અનુભવ ખીલ વખત એવું શીખવતો માલુમ પડે છે કે, ન્યુમોનીયાના દર્દીને લોહી કાઢવું તે તેને માટે એક નવી કપર તૈયાર કરવા બરાબર છે. ભૂતકાળનાં પરવર્તનો (Revolutions) અને પરસ્પર વિરોધો તરફ જોતાં, અને વર્તમાનકાળના ઔપધિશાસ્ત્રના ગોટાળા અને ગુચવણો સાંભળતાં, શું એ નવાઈ જેવું લાગે છે કે માણસો અશ્રદ્ધાવાદનો આશ્રય લેધ ખેરીકર મસ્તાન મનુષ્યોની માફક ખોલે કે બધુંએ મૂર્ખાઈથીજ ભરેલું છે, અને માત્ર એશઆરામ અને શાન્તિજ મનુષ્ય જન્મનો લ્હાવો છે?”

ઉપરના ચપ્પો એક એવા પુરૂષના છે કે જે “રેગ્યુલર” અને “સાયન્ટિફિક” ગણાતી ઔપધિ પદ્ધતિનો આગેવાન હિમાચલી ડોક્ટર ગણાય છે. ડાહ્યેમાઈટના ધડાકાથી જન્મ પાટીયોનાં ખનાવેલાં પોલાં ઘર ઉડી જઈ તેમના કુરચે કુરચા નિકળી જાય છે, તેમ અચાઉનાં ખોટાં ફરેલાં ઔપધિશાસ્ત્રનાં ખીજાં ધતિગોની માફક હાલમાં ચાલતી “જર્મ ધીયરી” અથવા જંતુઓ સંબંધીનું ગાંડપણ પણ થોડા વખતમાં સત્યના સમળ સપાટાથી ઉડી જઈને અદૃશ્ય થઈ જશે.

માણવા યોગ્ય.

શરીરે પુષ્ટ થવામાં સોનેરી કેળાંની અગત્ય—શરીરે પુષ્ટ થવાની રીત કેટલી ખંધી મુરકેલ છે એ પાતળાં માણસો સારી રીતે જાણે છે. જ્યાં માણસોને પાતળાં થવાની રીત કરતાં આ રીત વધારે મુરકેલ છે. આ રીત અસલ દુઃખમાંથી છોડાવનાર કાંઈ ઔપધિ જેની જણાય છે. એક ત્રીની પાચનશક્તિ વગેરે બગડી દરદ લાંબા વખતનું ઘઈ પડેલું હોવાથી દાકતરને ખોલાવવામાં આવ્યો હતો. તેણે આ સંબંધમાં એક ઘણી સારી રીત શોધી કાઢી. આ ખાદ્ય શરીરે ઘણી દુબળી થઈ ગઈ હતી. ફરીથી બરાબર તંદુરસ્ત અને પુષ્ટ થવાને નિરાશ ચઈ ગઈ હતી. એવામાં ડાક્ટરે સોનેરી કેળાં ખોરાકમાં વાપરવાને ભલામણ કરી. એણે પછી એકલાં સોનેરી કેળાંનો આહાર રાખ્યો. પછી તેને તરત એને પકાઈ સાકર તથા મલાઈ સાથે ઉપયોગમાં લેવાની રૂચી થવા લાગી. સોનેરી કેળાંનાં ભજ્યાં તથા ખીરપ્રીટ વગેરે પણ ખાવાની એને રૂચિ થવા લાગી. પછી થોડા વખતમાં દિવસે દિવસે પુષ્ટ અને લાલ થવા લાગી અને ધીમે ધીમે તદ્દન તંદુરસ્ત અને પુષ્ટ થઈ. સોનેરી કેળાંમાં કાંઈતી અસર રહેલી હોય એમ દાકતરોએ શોધી કાઢ્યું છે. ગ્રેફેસર શુડોલ ના કહેવા પ્રમાણે સોનેરી કેળાં ખોરાક તરીકે વાપરવા લાયકના મેવામાં સૌથી ઉત્તમ છે. ગરમ દેશમાં નીપજતા મેવામાંથી ખીન્ને કાંઈ આવી લોહીસુધારક શક્તિ ધરાવતો નથી. એક એકર

સોનેરી કેળાં વાળા જમીન ૨૦ એકર ઘઉંવાળી જમીન જેટલો ઉપયોગી ખોરાક નીપજાવે છે. સોનેરી કેળાંના આટો ઘઉંના આટા કરતાં ૨૮ ટકા વધારે કસવાળો છે. અને આથીજ કરીને દક્ષિણઅમે- રીકામાં સોનેરી કેળાંમાંથી ખોરાક બનાવવા માટે સખ્યાબંધ કારખાનાં કાઢવામાં આવે છે. એમ ધારવામાં આવે છે કે માંસને બદલે સોનેરી કેળાં તમામ ઠેકાણે ખોરાકમાં વપરાશે.

નળણી આંખો—એક જર્મનીના ડાક્ટરને હમણાં થોડાજ વખત ઉપર માલમ પડ્યું છે કે પંદરમાંથી એકજ માણસની બંને આંખો સારી સ્થિતિમાં હોય છે. અને દસમાંથી સાત તો એવાં હોય છે કે એક આંખ ખીજ કરતાં વધારે સારી હોય છે. જેવી રીતે માણસોને ડાબા યા જમણા હાથની ફાવ હોય છે એવી રીતે આંખમાં પણ જમણી યા ડાબી આંખની ફાવ હોય છે. હકીકત એમ છે કે બ્યારે તેઓ દેખીતી રીતે બંને આંખથી જોતા હોય છે ત્યારે ખરી રીતે એકજ આંખ ઉપયોગમાં આવતી હોય છે. આંખો તપાસી જોતાં વીસ માણસોમાંથી ફક્ત બેજા ડાબી આંખની ફાવવાળા માલુમ પડ્યા. જમણી આંખની શક્તિ આટલી બધી વધારે કેમ છે એ બરાબર જણાતું નથી. પણ એમ કહેવામાં આવે છે કે સ્વાભાવિક રીતે માણસનું જમણું અંગ વધારે વપરાશમાં હોય છે અને એની અસર આંખપર થાય છે. ઘણા કાળથી એમ જોવામાં આવે છે કે હથીઆર વગેરે વાપરવામાં જમણો હાથ ઉપયોગમાં લેવાનું શીખવવામાં આવે છે અને આથી આંખને જરૂર અસર તો થાય છે. બંદુક બનાવનારા સોદા પ્રમાણે બંદુકો બનાવવામાં ડાબી યા જમણી આંખનો મોખ રાખે છે. દરિયાઈ ખાનાંના રુદ્ધ કપનાનો વગેરેને લાંબો વખત દરિયાની ગણત્રીઓ વગેરે કરવામાં દુરખીન વાપરવાથી ડાબી આંખ કરતાં જમણી આંખ વધારે સારી હોય છે. દેખીતી રીતેજ વધારે ઉપયોગમાં લેવાતી આંખ વધારે સારી રહે એમ જણાય છે.

માતાઓને ચેતવણી.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આપણી પ્રજા યૌર્વ તથા હિંમતથી હીન તથા નિસ્તેજ થતી જાય છે. તેનાં ઘણાં કારણો છે; જેનાં કે, બાળલગ્ન, અયોગ્ય કેળવણી, લસકરી કેળવણી અને હથિયારોના ઉપયોગનો અભાવ વગેરે. પરંતુ આ કારણોમાંથી કેટલાંક આપણી સત્તાથી બહાર છે, અને તેથી બાળકની છેલ્લા વ્યવસ્થામાં પડતા મંસ્કારો જેની અસર બાળકના કુમળા મગજપર ઘણી ઉડી થાય છે, અને જેનાથી બાળકને બહાદુર અથવા બાયલા, સ્વાશ્રયી અથવા પરાધિન સ્વભાવનું ઠરવું અતિ સુલભ છે, તે મંસ્કારો સુધારવાનું કામ જો માતાઓ મનપર લે તો ઘણો લાભ થાય. ઘણાં કુટુંબોમાં જોઈશું તો શરીરમાં માબાપો ન જણે તેથી થએલી અવ્યવસ્થાને લીધે કે કોઈ ખીજ કારણને લીધે બ્યારે બાળક રહે છે, ત્યારે અત્યંત માતાઓ અને ચાકરો બાળકને ભય અથવા ધમકી આપી જાતું રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તેની બાળકના મગજપર કેવી ખરાબ અસર થાય છે તેની તેઓને થોડીજ ખબર હોય છે. કેટલીક વખત આનંદ ખાનર, અને કેટલીક વખત ધમકી તરીકે “હાઉ”, “ભૂત”, “બાવો”, “વાધ” વગેરેનાં બેદરકારીથી બાળકના મગજપર પાડેલાં ભયનાં ચિત્રો તેમને જીંદગીભર બાયલા, રોગી અને નિસ્તેજ કરી મૂકે છે. મોટી ઉંમરે પણ તેમ-

નામાં અધારી જગામાં ભૂત અને ચોરના સંસ્કારો તરી આવે છે, અને મરણ વિરૂદ્ધ ભય ઉપજાવે છે. બનની અસર બાળક પર કેટલી થાય છે તે નીચેના દાખલાથી જણાશે:—

ચોડાંક વર્ષ પર એક શ્રીમંત ધરના બાળકને આપાને સોંપી તેનાં માથાપ બહાર કાઢી કામ-સર ગયાં. વર્ષ દોઢ વર્ષનું તે બાળક તેથી રડવા લાગ્યું, અને ઘણું કરતાં એ છાતું રહે નહિ. તે આપા ઘણી વાતોડી હતી, અને શેકશેઠાણી બહાર ગયાથી બીજા ધરના ચાકરો વાતો કરતા હતા ત્યાં તે આપાને જવાનું ઘણું મન થયું, તેથી તેણે તે બાળકને ઘોડીવામાં સુવાડી તેની આંખો સામે કાગળમાં એક મોટું વિકાળ ચિત્ર કાઢી લટકાવ્યું; તેથી તે બાળક તરતજ રડતું બંધ રહી ગયું. અને તે આપા ખુશ થતી નીચે દોડી ગઈ. અડધાએક કલાક થયો એટલે શેકશેઠાણીને પાછાં આવતાં જોઈ તે આપા બાળકને લેવા ઉપર દોડી, પરંતુ ત્યાં જતાં તે આબીજ બની ગઈ. બાળકના મુખપરથી ગુલાબી ઉડી જઈ તે તદ્દન શીકો પડી ગયો હતો. આનંદને બદલે તેના પર અતિશય ભય જણાતો હતો. આંખો બંધ હોવાને બદલે ફટારેલી હતી. બૂમ પાડી બાળકને બોલાવતાં પણ તેણે સાંભળ્યું નહિ. હલાવતાં શખવત લાગ્યું. આપાના ભયનો પાર રહ્યો નહિ, અને તેનાથી ચીસ પાડી જવાઈ. બધાં દોડી આવ્યાં, અને દાકતરને બોલાવ્યો. તપાસતાં તે તદ્દન ત્રાસ અને ભયમાં મરણ પામેલું જણાયું. બીજાં ધરનાં માણસો ગભરાટમાં હતાં તે વખતે તે આપાએ તે ભયંકર ચિત્રને એક ખૂણામાં કોઇ ન જાણે તેમ નાંખી દીધું હતું. તેથી દાકતર તથા પોલીસને મરણનું ખરું કારણ શોધતાં ઘણી મુશ્કેલી પડી. આખરે તે આપાને ખૂબ ધમકાવતાં સભ્ય ત જણાઈ આવી. માટે માતાઓ બાળકને અધારા ચોરડામાં પૂરતાં અને બ્હીવરાવતાં ચેતો!

* બાળ કેળવણી

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

યુરોપ અને અમેરિકાનાં બાળકોને નિશાળ તે એક આનંદનું સ્થળ લાગે છે. સાંભળવા પ્રમાણે ત્યાં આગળ ગાળાપોને ધમકી આપવી હોય છે ત્યારે કહે છે કે, “આજ તને નિશાળે નહિ જવા દેઈએ,” અને તરતજ બાળક પાંચાઈ દોર ચઢ જાય છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી પરંતુ એટલું તો સિદ્ધ છે કે, જે જ્ઞાન જોરજૂલમથી આપવામાં આવે છે તે ભાગ્યેજ કંઈ સારું ફળ ઉપજાવી શકે છે, અને ઉપજાવે છે તો ઘણુંજ થોડું. અત્રેનાં બાળકોને નિશાળ કેદખાતા કરતાં પણ વધારે અપ્રિય લાગે છે, અને તેથી નિશાળે મોકલવાનું નામ દેતાં બાળક છાતું રહી જાય છે; અને શિક્ષક આપ્તાનું કહેતાં ભયથી ધુન્ને છે. આવો તો સુર સિંધુ વચ્ચેના પ્રેમ! અત્રેની નિશાળોમાંથી છુટતાં બાળકોને જોઈ આપણને એક થયા વિના નહિ રહે. ફિક્કા મ્હેરા અને નિસ્તેજ આંખો વાળાં, ફક્તર અને પાટી કિપાડતાં પણ ચાકી જતાં, ધીમી ચાલવાળાં, અને અચક્ષુ શરીરનાં, કેટલાં બધાં બાળકો નજરે પડે છે? અરે, ચોડાં વર્ષ પૂર્વેની તેમના મુખપરની ગુલાબી, અને સર્વ કોઈને પ્રિય ચર્ષ પડતો આનંદી સ્વભાવ, તેમની અસૈદ્ધિક ચપળતા, અને તેમનું એકંદર સ્વરૂપ ક્યાં ગયું? શું ખીસતું ગુલાબ કે ઉગતો સૂર્ય આ બાળકો જેવાં નિસ્તેજ અને દયાપાત્ર હોય છે? કોણ જાણે કયું પિશાચ તેમનું લોહી ચૂસી લે છે?

કેળવણી—કલ્પનર સમાન કેળવણી ! શું હું તારા ઉપાસક બાળકોને આણું ફળ આપે છે ? એમ કેમ અને ? વૃક્ષની પરીક્ષા તેનાં ફળ ઉપરથી થાય છે, અને તેથી આણું વિપરીત પારણામ આપનાર કેળવણી નહિ, પણ ખીલુંજ કંઈ છે.

આપણાં માખાં પોતાનું બાળક છ સાત વર્ષનું થયું કે તેને નિશાળે મૂકવું અને પરીક્ષાઓ પાસ કરાવવી એનેજ કેળવણી સમજતા હોય એમ બહુધા દેખાય છે. પરંતુ અમુક વિષયોનું શબ્દસાન બાળકના મગજમાં ઉતારવું તેને કેળવણી કહેવાય નહિ. પણ બાળકના અંતરમાં રહેલી નિશુદ શક્તિઓને બહાર કાઢવા અને ખીલવવાનેજ કેળવણીનું નામ આપી શકાય. કેળવણીનું મુખ્ય પરિણામ પાંડિત્ય કે વહેવારમાં મળતો જ નથી, પરંતુ સામર્થ્ય—હૃદયના સામર્થ્યને અનુકૂળ વર્તણૂક તન તથા મનનું સામર્થ્ય—છે. કેળવણીના આવા સ્વરૂપના અગ્નાને લીધેજ ઘણાંઓને ખજર નથી હોતી કે બાલ્યાવસ્થાના એક માસમાં બાળક જોડણી શીખે છે, તેટલું તે મોટી ઉંમરે ત્રણ માસમાં પણ શીખતું નથી. તે વખતે તે પ્રત્યેક વસ્તુ આશ્ચર્ય, અને નમ્રપણે શીખવાની ઉત્કટ ઇચ્છાથી નિહાળે છે, એમ તેની ખૂલ્લી, ધારી ધારીને જોતી આંખો, અને મુખમુદ્રા સ્પષ્ટ બતાવી આપે છે. આ સમયના તેના અતિ ગ્રાહક અને નિર્ભળ અંતઃકરણમાં જે જે સંસ્કારો સારા વા નરસા પાડવામાં આવે છે, તેની ઉડી છાપ આખા જન્મભર ટકી રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ અનુકૂળ પ્રસંગો પ્રાપ્ત થતાં તે સંસ્કારો વૃદ્ધિ પામી, તેની ઉત્પત્તિ કે અવનતિ કરવામાં સખળ કારણ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરીએ તો આપણે ખૂની, જુગારી, ચોર, લપટ વગેરે મનુષ્યોને ધિક્કારી કાઢનાં અને સર્વ દોષનો દોષક્ષો તેને શિર મૂકતાં અચકાઈશું, અને આપણને તેમના પ્રતિ ધિક્કાર અને ક્રોધને બદલે દયા અને પ્રેમ આવશે. કારણ ખૂન, જુગાર, ચોરી, વૈર વગેરે દોષોના પહેલા પાઠ, જાણતાં વા અજાણતાં, શીખવનાર તેમનાં માબાપ કે સંબંધીઓ હોય છે; અને તેથી જો કે તે સંબંધીઓ શાબ્દસત્તાની શીક્ષામાંથી બચી જાય છે, તોપણ વિશ્વનિયંતાની દ્રષ્ટિમાં તો તેઓ તે શુદ્ધાના સહભાગી અને મૂળ કારણ છે.

ઉક્ત વચનોથી કહેવાનું તાત્પર્ય એજ છે કે, વડિલોએ બાળકો સાથે બેઠકારીથી વર્તવાનું નથી. તેમની સમીપમાં અયોગ્ય વચનોના ઉચ્ચાર કે ક્રોધ, મોહ, ઈર્ષ્યા વગેરે વિકારોવાળું વર્તન બનતા સુધી ન થવું જોઈએ. અને આ બાબતની ખાસ કાળજી, ઉપર કહ્યું તેમ, બાળકોની બાલ્ય વયમાંજ રાખવાની છે.

આ પ્રમાણે વર્તવું કેટલાકને કડાકટ ભરેલું તથા અધર્મ લાગશે, પરંતુ આપણી જવાબદારી, તેવા વર્તનની અગત્ય, અને તેથી થતા લાભનો વિચાર કરતાં, આવા પવિત્ર કર્તવ્યમાં પ્રવૃત્ત થવાનો પ્રબળ વેગ વિચારવાને પ્રકટથા વિના નહિ રહે.

જ્યારે પોતાનાંજ બે ત્રણ પ્રિય બાળકોને આ પ્રમાણે કેળવતાં આપણને કંટાળો તથા આલસ્ય પ્રકટે ત્યારે ખિચારો એક શિક્ષક, જેને દસ બાર રૂપિયાનો પગાર મળે છે તથા જેને ત્રીસ ચાલીસ બાળકો સોંપવામાં આવે છે, તેના મનની લાગણીનો કંઈક ખ્યાલ આપણને આવશે, અને તે ઉપરથી પોતાની શિક્ષક તરિકેની ફરજ કેટલા યોગ્ય સારી રીતે બજાવી શકતા હશે, તે પણ આપણે સમજી શકીશું.

સુવિખ્યાન વિદ્વાન ડૉ. જૉન કૅવન, એમ. ડી. કહે છે કે, Up to the age of ten years—fifteen would be better—no book should be allowed in the child's hands, for during this time the child should be allowed simply to grow—sleep, eat, exercise and grow—no more no less ! એટલે કે,

“ દશ વર્ષ—અને પંદર વર્ષ હોય તો વધારે સારું—નું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેના હાથમાં એક પણ પુસ્તક મુકવું નહિ જોઈએ, કારણ કે આ સમયમાં તો બાળકને ફક્ત ખિલવાજ—નિંદ્રા, આહાર અને વ્યાયામ લેવા તથા વધવાજ—દેવું જોઈએ. એથી કંઈ વધારેએ નહિ અને એણું પણ નહિ. ” પ્રસિદ્ધ તત્ત્વવેત્તા મી. હરબર્ટ સ્પેન્સરનો પણ આવોજ અભિપ્રાય છે, અને જેઓ આ વિષયપર લાંબો વિચાર કરે છે તેમનો પણ આવોજ મત થાય છે. આથી ચાર પાંચ વર્ષનું બાળક થયું કે ગાડરિયા પ્રવાહરૂપી નિરાજને અનુસરી અજ્ઞાન મહેતાજીઓના હાથમાં આપણાં પ્રિય બાળકને મૂકવાની અને તેને પાંચ પાંચ કલાક નિશાળમાં પૂરી મુકવાની ગાંડી ઉતાવળ કરતાં આપણે અટકવું જોઈએ. એક સ્થળે બહુ સમય સ્થિર બેસી રહેવું તે બાળકના સ્વભાવથી કેવળ ઉલટું હોવાથી જો તેને નાની વયમાં તેમ કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે તો તેથી તેના શરીર તથા મનપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. બાળકનું મગજ પૂર્ણ બંધાઈ રહેલું ન હોવાથી મગજની કેટલીક શક્તિઓ (Faculties) ખિલવા ગાંડેલી હોતી નથી, તેથી તે સમયે પુસ્તકો કરતાં મ્હેડે શિક્ષણ આપવું તેને વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે. ખેતરો, ઉવાનો, વાડીઓ, સંગ્રહાલયો, વગેરેમાં, તથા નદિ કે સમુદ્ર કિનારે, તેને ફરવા લેઈ જઈ, વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનાં મૂળતત્ત્વોનું જ્ઞાન ધણી સરળતાથી આપી શકાય છે, અને તે આનંદથી બાળક શીખે છે. આવાં સ્થળોમાં બાળકના કુમળા અંતઃકરણમાં ઈશ્વરના મહિમા તથા પ્રેમની ઉડી છાપ પાડી શકાય છે. પુસ્તકોના શુષ્ક જ્ઞાન કરતાં આ અનુભવજ્ઞાન બાળકને ભવિષ્યમાં ધણું ઉપયોગી થઈ પડે છે. આ સાથે તેની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓને યોગ્ય યોગ્ય મળવાથી તેઓ બરાબર ખીલી નિકળે છે. ધણો સમય માતા પિતાની દેખરેખ નીચે રહેવાથી કુસંગતિ તથા કુટુંબોમાંથી બચી જાય છે; અને આવા સુંદર પ્રાપ્તિ પર અણ્યાયથી કેળવણીરૂપી ઈમારત ધણું મનુષ્યોના આશ્રય તથા સુખનું કારણ થઈ રહે છે.

આ રીતે બ્યારે માતાપિતા બાળકને શિક્ષક તરિકે જ્ઞાન આપવાનું કામ કરવા માંડશે ત્યારેજ અધુના નિશાળોમાં અપાતી કેળવણીની ખામીઓ દૂર થશે; અને જ્ઞાન સાથે નમ્રતા અને પરાયણતાની લાગણી પણ વૃદ્ધિ પામી, સુખ અને ઉન્નતિનો માર્ગ યોગ્ય કેળવણીજ છે, એ સર્વ કોઈને સમજશે.

*આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને તેમનો વિકાસ.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આપણી ઇન્દ્રિયો તે જીવને પરમાત્માની મનોહર સૃષ્ટિમાં ડોકિયાં કરવાની બારીઓ છે. જેમ એક મહાલયમાં વસના મનુષ્યને ચોતરફ વિસ્તીર્ણ પ્રદેશની સુરમ્યતા નિહાળવાને માટે પૃથક્ પૃથક્ દિશાઓમાં બારીઓની જરૂર હોય છે, તેમ મનુષ્યોને સર્વ ઇન્દ્રિયોની પણ અનિવાર્ય અગત્ય સ્વાભાવિક રીતે હોય છે. જેમ પૂર્વ દિશા તરફની બારીમાંથી જ સૃષ્ટિસૌંદર્ય જોવાય છે, તેનું મયાર્થ જ્ઞાન પશ્ચિમ દિશા તરફ જોવાથી થતું નથી, તેમ એક ઇન્દ્રિય બીજાનું કામ કરવા અસમર્થ છે. ત્રવજોન્દ્રિય ગમે તેટલી કેળવાયતી અને સૂક્ષ્મ હોય તોપણ તે અંધ મનુષ્યને તરેહવાર વર્ણોવાળા અને સૌંદર્યપુરક રૂપોનો લેશ પણ આનંદ આપી શકતી નથી. ચક્ષુ, શ્રોત્રિયનું કામ કરવા અસમર્થ છે, અને તેવીજ રીતે સર્વ ઇન્દ્રિયનું સમજવું.

અહો ! એક એક ઇન્દ્રિયના વધારા સાથે મનુષ્યના જ્ઞાન અને કલ્પનામાં કેટલો મહાન ફેરફાર ચાલે છે ! અને એક એકના ઘટવાથી તેની સહિતના મોટા ખંડોમાં કેટલો અંધકાર પ્રસરી રહે છે !

જ્ઞાન એ આત્માનો સ્વભાવ છે, આત્મ વસ્તુઓનો નહિ. અને આપણી ઇન્દ્રિયો પ્રકૃતિમાંથી બનેલી હોવાથી તેમને સહિતું સ્વતંત્રપણે જ્ઞાન થઈ શકે નહિ. જે પદાર્થને પદાર્થનું જ્ઞાન થાય તો તે પદાર્થનું નહિ. અને તેથી જ્ઞાનેન્દ્રિયો પોતે જ્ઞાતા નથી પણ માત્ર જ્ઞાનનાં સાધન રૂપ છે.

આ વિશ્વમાં સર્વે પદાર્થો ગતિમાન છે. ચંદ્ર પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે; પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે; અને આખા સૂર્યમંડળ સાથે આપણો સૂર્ય નમમાં રહેલા એક દૂરના બિંદુની આસપાસ ફરે છે. સહિતો નિયમ સર્વે સ્થળે એક છે. પૃથ્વી અને સૂર્યમંડળ ફરે છે તેજ પ્રમાણે સર્વે પદાર્થનાં સૂક્ષ્મ અણુઓ પણ બિન્ન બિન્ન ગતિ કરી રહ્યાં છે, અને આસપાસની વસ્તુઓના સંબંધમાં આવવાથી તેમની ગતિમાં વિનિમય કે આપ લે (Exchange) થવાનું કરે છે. વધારે ગતિવાળું અણુ ઓછી ગતિવાળા અણુના સંબંધમાં આવવાથી પોતાની ગતિમાં ઘટાડો અને ખીજની ગતિમાં વધારો કરે છે. આપણી ત્વચા, જીભડા, અણુ, નાસિકા અને કર્ણ વગેરે ઇન્દ્રિયો પણ બહિર પદાર્થોના સંબંધમાં આવવાથી તેમના અણુઓમાં રાસાયણિક અને ગતિના ફેરફારો થાય છે. અને તે ફેરફારો જીભ જીભ પ્રકારના આન્દોલન રૂપે મગજને પહોંચે છે. બિન્ન બિન્ન ઇન્દ્રિયોદ્વારા આવેલા આ સંદેશાતું સંમિલન થઈ તેનું એક ચિત્ર થાય છે. પરંતુ તેનું જ્ઞાન મનને પોતાની મેળે ઘડી શકતું નથી. બ્યારે બુદ્ધિની દ્વારા આત્માનો પ્રકાશ મનપર પડે છે ત્યારે જ તેના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે.

ઉપરના સંક્ષિપ્ત વર્ણનથી જણાશે કે આત્માનો સહિતી સાથે પ્રત્યક્ષ (Direct) સંબંધ કદાપિ થયો નથી. સહિતું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે તે આપણે કોઈએ કદાપિ ઇન્દ્રિયોદ્વારા જાણ્યું એ નથી અને જાણી શકવાના પણ નથી. આપણું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સહિતું વાસ્તવિક જ્ઞાન (Absolute knowledge) આપી શકતું નથી, પરંતુ સહિતી આપણા પર-શક્તી જેટલી અસરો આપણે ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ તે અસરો વિષેનું માત્ર જ્ઞાન આપે છે. બાકી વાસ્તવ જ્ઞાન તો આત્માનુભવ વિના થતું નથી.

જે જે પ્રમાણમાં આપણી ઇન્દ્રિયો વિશુદ્ધ, નિરોગ, અને સૂક્ષ્મ હોય છે તે તે પ્રમાણમાં સહિ વિષે આપણને થતું જ્ઞાન વધારે વિશુદ્ધ અને સત્યને વધારે મળતું હોય છે. આત્મા પ્રવૃત્તિમાં ચિત્ત, બુદ્ધિ, મન, ઇન્દ્રિયો આદિ વિધવિધ વર્ણનાં બિન્ન બિન્ન વિશુદ્ધિવાળાં ચરમાંદ્વારા પદાર્થો પર નજર કરે છે. જેમ જેમ આ સાધનો શુદ્ધ તેમ તેમ તેમની દ્વારા મળતું જ્ઞાન પણ સત્ય.

આ ઉપરથી આપણી ઇન્દ્રિયો તથા મનની વિશુદ્ધિ તેઓ જે પદાર્થનાં બને છે તે ઉપર આધાર રાખે છે. આપણા એક ઉપનિષદમાં લખેલું છે કે જેમ દધિતું મંચન કરતાં સૂક્ષ્મ અને તવરૂપ નવનીત ઉપર તરી આવે છે, તેમ આપણે જે પદાર્થો આધારરૂપે ગ્રહણ કરીએ છીએ, તેમાંની અનિ સૂક્ષ્મ તત્ત્વોમાંથી આપણું મન તથા ઇન્દ્રિયોનો સમૃદ્ધ રચાય છે, અને બાકી રહેલા સ્થૂળ પદાર્થોથી આપણું સ્થૂળ શરીર પોષાય છે. આટલા માટે જ કાંદા, લસણ વગેરે પદાર્થો સ્થૂળ શરીરનું સાદું પોષણ કરતા હોવા છતાં તે પદાર્થો, પોતાની માનસિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવા ઈચ્છનાર સાધકને માટે વર્ચ્ય ગણાય છે. વળી આ કારણને લીધે જ પદાર્થોના તેમનામાં રહેલાં સૂક્ષ્મ અણુઓના ઓછા વધતા પ્રમાણ પ્રમાણે સાત્ત્વિક, રાજસ અને તામસ આદિ ભેદો પાડવામાં આવે છે.

આધારના પદાર્થોમાં તેમની કુદરતી અને તાજી ક્રિયાનિમાં મન તથા ઇન્દ્રિયોને સૂક્ષ્મ કરનાર ઘણાં તત્ત્વો હોય છે, પરંતુ સ્વાદ, રુચિ, અને લોહચારને વશ થઈ બ્યારે આપણે તેમાં મથાલા

આદિ પદાર્થો નાખીને ખૂબ વખત બાપી કે ઉઠાળીને, અને ઘણા સમય રાખી મૂકીને જમીએ છીએ ત્યારે તે પદાર્થો મૂળ સાત્વિક અને વિશુદ્ધ હોવા છતાં તામસ બને છે, અને મન તથા ઇન્દ્રિયોનાં પોષક સૂક્ષ્મ તત્વો તેમાંથી ઘણે અંશે જતાં રહે છે, કારણ અગ્નિમાં સૂક્ષ્મ તત્વોને છુટાં પાડવાની શક્તિ વિશ્વવિખ્યાત છે. અને આવા પદાર્થો ઘણા વખત ગ્રહણ કરવાથી જડતા વધી જાય છે. આજ કારણને માટે લીલી વનસ્પતિ અને તાજાં ફળોમાં, રાંધ્યા વગરનાં અનાજોમાં અને કંદમૂળમાં અદ્ભૂત ગુણો રહેલા આપણે માનીએ છીએ.

ઘોડા સમયપર “ધી ઑકસ્ટ રિયુ” નામના માસિકમાં એક ખરો બનેલો નીચેના ભાવાર્થનો બનાવ પ્રસિદ્ધ થયો હતો. તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે એક ગૃહસ્થ પોતાના ઘોડાપર બેસી મધ્ય રાત્રિએ બહારથી પોતાને ઘેર આવતો હતો, અને જેવો તે એક સાંકડી અને અંધારી ગલિમાં ચઢને પસાર થતો હતો તેવામાં તેનો ઘોડો એકદમ ભડક્યો અને અટકી ઉભો. તેના ભડકવાનું કાંઈ કારણ જણાયું નહિ. ઘણી ઘણી આયુકો મારી પણ ઘોડો તે રસ્તે ગયો નહિ. છેવટે તે ગૃહસ્થને બીજે રસ્તે ચઢને ઘેર જવું પડ્યું. પાછળથી તપાસ કરતાં જણાયું કે તે જગાએ ઘોડાજ સમયપર રાત્રે એક ખૂન થયું હતું, અને તે ખૂની બનાવનાં ત્યાંના વાતાવરણમાં પડેલાં ભયંકર ચિત્રોની તે ઘોડાને અસર થવાથી તે ભડક્યો હતો. મનુષ્યો જેને નિઃસત્વ ગણે છે તેવા લીલી ધાસ વગેરેને તેની કુદરતી હાલતમાં ખાવાથી તેમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ તત્વોથી તેમની ઇન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ બને છે, અને તેથી ઘોડા, બળદ, કુતરા વગેરે પ્રાણીઓ ઘણી વખત પોતાની ઇન્દ્રિયોની અદ્ભૂત સૂક્ષ્મતા બનાવી આપે છે.

આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી પ્રતિભાશક્તિવાળા કવિવરો અને કલાભિરુ પુરુષો, સૂક્ષ્મ ગૂઢ વિચારો, યાત્રીઓ અને યોગીઓનો આહાર ઘણેભાગે તાજાં ફળો, લીલી વનસ્પતિ, સૂકો મેવો, સડગ શેકેલાં કે બાફેલાં અનાજો, તાજું દૂધ, માખણ, ધી વગેરે પદાર્થો હતા. તેમનો આહાર સાદો, સૂક્ષ્મ, રચિકર, અને ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજિત (Excite) કરનાર મસાલાથી રહિત હતો.

આ પોષક દ્રવ્યની વિશુદ્ધિના જેટલીજ અગત્યની બાબત ઇન્દ્રિયો તથા મનનો સદસદ બાપાર છે. મન જેવા વિચારો કરે છે, તેવાં દ્રવ્યો વિશ્વમાંથી લોહાયુષ્કથી ખેંચાતા લોહનાં આયુઓની પેરે આકર્ષાઈ આવે છે. અને દીર્ઘકાળ જતાં જેવી જાતના વિચાર મન કરવું હોય છે તેવાંજ દ્રવ્યો પોતાના તરફ આકર્ષિ શકે છે, અને તેથી બીજા પ્રકારનાં દ્રવ્યો ખેંચવાની તેની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. તેવીજ રીતે જો ઇન્દ્રિયોને દીર્ઘ સમય સુધી સ્થૂળ વિષયોમાં શેષી રાખવામાં આવે છે, તો પછી સૂક્ષ્મ વિષયોને પારખવાની તેમની સત્તા નબળી પડી જાય છે. જ્યાં સનન ખખડાટ અને મોટા અવાજો યથા કરતા હોય છે, તેવા કારખાના કે મોલમાં કામ કરનાર મનુષ્યની ક્ષૈંદ્રિય સ્થૂળ બની જાય છે, અને તેથી સૂક્ષ્મ મધુર સ્વરો તે સાંભળી કે ભોગવી શકતો નથી. આંખો અંધાર્જી જાય તેવા પ્રકાશવાળાં વિજળીનાં કારખાનામાં રાત્રે કામ કરનાર મનુષ્યનાં ચક્ષુઓ તારાઓના પ્રકાશમાં કે દિવેલના દિવાના પ્રકાશમાં વસ્તુઓને ઓખ્ખી રીતે જોવાની શક્તિ ખોઈ બેસે છે. નાટકો વગેરે જોવાને ઉત્તમગત કરવાથી અને લાંબો સમય ધારી ધારીને જોવાથી પણ તેવીજ અસર થાય છે. હુદારની હાથેલીની ત્વચા લાંબા વખતના ઘસરા તથા ઉષ્ણતાથી એવી બ્લેર મારી જાય છે કે તેનાથી મુદ્દતા, શીનગતા તથા ઉષ્ણતાના સૂક્ષ્મ ફેરફારો પારખી શકાતા નથી. માથાના વાગ ઉતરી જાય તેવા ખાટા પદાર્થો, આંખમાં પાણી આવે તેવાં તીખાં બહુઆં તથા ચેવડો, વગેરે પદાર્થોથી સ્વાદેન્દ્રિય બ્લેર મારી જાય છે, અને તેથી તેને સૂક્ષ્મ સ્વાદોનું જ્ઞાન થતું નથી. આ રીતે જ્ઞાન મેળવવાના સાધન ૩૫ ઇન્દ્રિયો જેમ જેમ સ્થૂળ બનતી જાય છે. તેમ તેમ વિશ્વનાને જિજ્ઞાસા પ્રદેશ પર તેને માટે અંધાર પછેડો પથરાતો જાય છે અને આમ હજારો મનુષ્યોને

પોતાની દ્રષ્ટિમર્યાદાને નાની અને નાની કરનાર નિર્લેષ લોખંડની ભાતિ ચણતા આપણે જોઈએ છીએ. મન તથા ઈંદ્રિયોના યોગ્ય પોષણ તથા સહઆપારથી ગુપ્તજ્ઞાનમાં ખપતી ઘણી બાબતો આપણાથી ગુપ્ત રહી શકતી નથી. ચક્ષુઓની સૂક્ષ્મતા અને વિકાસ થતાં મનુષ્યોના શરીરમાંથી નિકળતા વાદળી રંગના પ્રકાશવાળા છવનરૂપ “ઓઝસ” તત્વના પ્રવાહ (Aura) ને જોઈ શકાય છે. અને તેથી પ્રાણવિનિમય (Mesmerism) વગેરે પ્રયોગોનું રહસ્ય આપોઆપ ખુલ્લું થઈ જાય છે. તેવીજ રીતે અન્ય ઈંદ્રિયોનો વિકાસ થતાં બીજાઓના અનુભવમાં ન આવે તેવા દિવ્ય નાદો, અતિ સૂક્ષ્મ અને મધુર સ્વાદો, અઘૌકિક સુગંધો, વગેરેનું ભાન થાય છે. તેમના વિકાસ સાથે મૂર્ધના પ્રકાશમાં રહેલા છવનરૂપ પોષક તત્વનો, ખુલ્લા શરીરની સાથે પવન તથા જળનો સંબંધ થતાં શરીરમાં ભરાતા બળનું, વિદેશી લવંડર અને સેન્ટની ગંધમાં રહેલી સ્પૂળતાનું, શીનાદંત વગેરે વિદેશી હવા શુદ્ધિ કરનાર પદાર્થોમાં રોગના જંતુઓ (Disease Germs) સાથે શરીરના નિરોગ અણુઓનો નાશ થવાથી થતી હાનિનું, અને તેવા પદાર્થો કરતાં કૂર્પૂર, ધી, ગુણ, અગરબત્તિ આદિના ગુણની ઉત્કૃષ્ટતાનું, મનની શુદ્ધિ થતાં ભાવનાના અગ્રાધ સામર્થ્યની સત્યતાનું, કર્ણ તથા ચક્ષુ વગેરેનાં સ્પૂળ સાધનો વિના એકના મનમાંથી ગમે તેટલે દૂર રહેલા બીજા મનુષ્યના મનમાંના વિચાર (Thought-transference), પિશાચ અને દેવ તથા ઈશાદિ કોટિના અસ્તિત્વનું, એ વગેરે અનેક બાબતોનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે, અને તેથી “જ્ઞાન એ જીવન છે” એ મુત્રાનુસાર સામર્થ્ય વધતાં પોતાની સ્વતંત્રતાનો અને પરમાત્માની સાથે પોતાના અમેદનો અધિક અધિક અનુભવ થતો જાય છે.

“તું દીન દુઃખીને આપજો.”

પદ.

આપજો, આપજો, તું ક્ષુધાતુરને આપજો,

તું રંક જનને આપજો,

તું દીન દુઃખીને આપજો.

ધ્રુવ.

મજે તને ભોજન રૂઝાં, ગણિ પ્રયુગ્મો એ પાક,

ભાળી ભુખથી પીડિતને, ના મુખ તુજ સંતાક.

તું દયા હૃદયે આણજો,

તું રંક જનને આપજો, તું ક્ષુધાતુરને આપજો.

પ્રાતઃકાળે ચાકનો, પીય ન ખાલો આજ,

તે ધનથી કો ક્ષુધિતની, ભારે ભુખને ભાજ.

તું આલ મુખને ત્યાગજો,

તું ક્ષુધાતુરને આપજો, તું રંક જનને આપજો.

પીય ન ખીડી તમાકુની, સુંધીય ના તપખીર,

તે ત્યજવાથી નહિ પડે, તુજ આ પ્રિય શરીર.

તું વ્યસનદ્રવ્ય ખચાવજો,

તે રંક જનને આપજો, તું ક્ષુધાતુરને આપજો.

ભોજન સમયે પેટ ભરિ, ખાંધશ ના તું ભાઈ;
 યોડું અન્ન ખયાવીને, દે જોને નયિ કાંઈ.
 એયિ નં મરિશ તું, જાણજો,
 ઔદાર્ય અંતર આણજો, તું રંક જનને આપજો.
 અતરને તું ત્યાગજો, ત્યજ દેજો મુખવાસ,
 એ ધન વડે તું દીનની, લુપ્તનો કરજો નાશ;
 તુજ ધર્મ તું સંભારજો,
 તું ક્ષુધાતુરને આપજો, તું દીન દુઃખીને આપજો.
 મુવસ્ત્ર ધરિશ ન અંગપર, જમિશ ન તું મિલ્લન,
 પણ તે દ્રવ્યે રક્ષજો, કોષ ક્ષુધિતના પ્રાણ.
 નિજ મુખબાલિ દધ રાચજો,
 તું દીન દુઃખીને આપજો, તું ક્ષુધાતુરને આપજો.
 રોગજનક બહુ ભોગની, ભારે ત્યજિને પ્રીત,
 સાદું જીવન શુભરૂપે, ખયાવજો તું વિત્ત.
 દીન દુઃખ તેથી વિદારજો,
 તું ક્ષુધાતુરને આપજો, તું રંક જનને આપજો.
 એકાદશીથી તને ચતાં, આભ અવનિ બે એક,
 બૃખમરાનાં કષ્ટ તો, વિચાર ધરી વિવેક.
 તું દીનદુઃખે દાઝજો,
 તું રંકજનને આપજો, તું ક્ષુધાતુરને આપજો.
 ‘અન્યતણી ચિંતા વૃથા શીઠ ધરૂં મનમાંજ,’
 એવી સ્વાર્થી વૃત્તિ નીચ, રખે તુથી પોપાય.
 તું આત્મસમ સહિ નાણજો,
 તું દીન દુઃખીને આપજો, તું રંક જનને આપજો.
 સતક્રમેનિ સાધવા, આ સમ અન્ય પ્રમંગ,
 ફરિ ફરિ નહિ આવે લહી, દે, ધરી અંગ ઉમંગ.
 તું દાનને મન માનજો,—
 મુરત્ત ક્ષ ભૂમિનું ભાળજો, તું ક્ષુધાતુરને આપજો.
 દુઃખીનાં દુઃખ દાળનાં, તુજ સહિ દુઃખ દણાય,
 (કાંજો) અવરણ હિત સાધનાં, તુજ હિત સહજ સધાય.
 તુજ હિત તું આ વિધિ સાધજો,
 તું દીન દુઃખીને આપજો, તું રંક જનને આપજો.

સ્વર્ગસ્થ શ્રિમત્ જોડાલાલ જીવનલાલ.



ત્યારે આપણે હવે કરવું શું ?—વિચાર.

(લી. તિલકચંદ તાતારચંદ વૈદ—મુરત.)

મિત્રો ! ઉપરનો ઉદ્દગાર જોતાં આપના મનમાં હોમ થશે કે એવું-શું કારણ ઉપસ્થિત થયું છે કે જોને લીધે આવેો ઉદ્દગાર કહાડવેો પડ્યો ? જ્યારે હમે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે સખેદાશ્ચર્ય એ થાય છે કે, એક વખત એવો પણ હતો કે આખી દુનિયાના લોકોનું ચિત્ત આપણા દેશ તરફ આકર્ષાતું હતું. આર્યાવર્તનાં વિદ્યા-કલા, જ્ઞાન-વિજ્ઞાન અને શાસ્ત્ર શીખવા માટે તમામ પરદેશી પ્રજાઓ આકર્ષાતી હતી. આર્યાવર્તના સાહિત્યમાંથી મનુ, પાતંજલી, કણ્વાદ, ગૌતમ, વ્યાસ અને વસિષ્ઠ વામદેવાદિ વિદ્વદ્વર્ચનાં વચનો પોતાની વાતની પુષ્ટિ માટે ટાંકવામાં આવતાં હતાં. આર્યધર્મ, નીતિ, રાજ્ય વ્યવસ્થા, વૈદક, અને શિલ્પકલા શીખવાને પરદેશી પંડિતો આર્યાવર્તમાં આવના હતા એવા દાખલા આપણને આપણી પૂર્વ સ્થિતિનું જ્ઞાન કરાવે છે. પણ તેજો યસ્ય ઘિરાજતે સચલવાન્ એ નીતિ વચન પ્રમાણે આપણે આપણું તેજ સાચવી રક્ષ્યા નહિ તેથી આપણી ઉત્તરોત્તર એવી સ્થિતિ થતી ગઈ કે, આપણને હાલમાં દરેક વસ્તુ માટે. વિદ્યા માટે, જ્ઞાન માટે, વિજ્ઞાન માટે, પરદેશ તરફ જ જોવું પડે છે. જન્મથી માંડી મરણ પર્વતની આવસ્થક વસ્તુઓ માટે પરદેશની જ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે. શારીરિક, માનસિક, અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે પરદેશની જ ખુશામદ કરવી પડે છે; વ્યાવહારિક, સામાજિક અને આર્થિક ઉત્તિ માટે પરદેશનું જ અનુકરણ કરવું પડે છે. દુકંમાં એટલું જ કહેવાનું બસ, થશે કે શરીરની આકૃતિ, પહેરવેશ, ખાનપાન, રીતરિવાજ, ખોલચાલ, દબાજમ તમામ પરદેશનું જ ખાસ લાગે છે. મનુ, નારદ, પારાશર, ગૌતમ, કણ્વાદ, કપિલાદિનાં વચન ભૂલી જઈ શેક્સપીયર, બકે, મેકાલે, કારવીન વગેરે પંડિતોનાં વચનોની સાક્ષી આપી પોતાની વાતોને પુષ્ટ કરીએ છીએ. ધીમે ધીમે એટલે સુધી આપણે આવી પહોંચ્યા છીએ કે, પરદેશમાં એક “થીયરી” પ્રગટ થઈ કે આપણે તે દાખલ કરી. પાછળથી તેનું જ ત્યાં ખંડન થાય તોપણ આપણે તેને વળગી રહ્યા છીએ. વળી બીજી “થીયરી” પ્રગટ થઈ કે તુરત તે તરફ દોડ્યા. પરદેશનો સુધારો દશલાખ ઘોડાના બળથી ચાલતી રેલવે ટ્રેન પ્રમાણે આગળ વધતો જાય છે; અને ટ્રેન જેમ એક સ્ટેશન સુધી બીજો સ્ટેશન ચોમે છે, પાછલાને ભૂલી આગળ વધે છે, તેમ હમે લોકો આશ્ચર્ય ચકિત થઈ તે તરફ દૃષ્ટિ માંડી દિગ્મુદ થઈ જોયા કરીએ છીએ, અને તમામ સ્ટેશને વળગી રહેવા ઇચ્છી હ-મારે જ્ઞાન ભૂલી તેનું અનુકરણ કરતા જઈએ છીએ.

નીતિકાર આપણને બોધ આપે છે કે “શરીર માદ્યં સ્વલુ ધર્મ સાઘનસ્” નિશ્ચય થાય છે કે તમામ અર્થની સિદ્ધિ કરવા માટે શરીરની ખાસ અવશ્યકતા છે. શરીર બગડેલું હોય તો કોઈ પણ કાર્યની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. કોઈ પણ મનુષ્ય એવો જણાતો નથી કે જોને જીવવાની આશા નહિ હોય, “શરીર પ્રાણયોરેવં સંયોગદાયુરુચ્યતે” શરીર અને પ્રાણનો યોગ જ્યાં સુધી રહે તેને આયુષ્ય કહે છે. અને એ આયુષ્ય જેમ તંદુરસ્ત હાલતમાં રહી વધારે ભોગવાય એવી સર્વને ઇચ્છા રહેલી છે. જરા પ્રકૃતિ બગડી કે તુરત વૈદ, ડાક્ટર અને હકીમોની દોડાદોડ થઈ રહે છે, પણ તેનું અનિમિષ ધ્યાન એવું આવે છે કે, “શું કરીએ ? એનું એટલું જ આવરણ હશે ! હમે તો ધણીયે કાળજીથી દવા આપી, પણ બાઈ, રુદિ તેની કાંઈ યુદ્ધિ છે ?” એમ કહીને કણ્વાનુબંધ કે સંસ્કારની વાન સ્થાપિત કરી સતોષ મानी બેસી રહે છે. વૈદકશાસ્ત્ર તો આપણને

ઔટકુંજ શીખવે છે કે, જો કુદરતી નિયમોના ભંગ નહિ કરે તો તમારે મરી જવાનું કાંઈ કારણ નથી. પરંતુ હમારે હમારા પૂર્વજોનાં વચન ઉપર ક્યાં શકા રાખતી છે! હમારે તો આપતું ખાવાનું લેઈએ છે.

શરીર સાચવવાને માટે, તંદુરસ્ત રહેવા માટે, અને લાંબી હાંડગી ભોગવવા માટેના ઉપાયો વર્ણવવા શીખવવા માટે વર્તમાન સમયમાં માસિકો, સાપ્તાહિકો, નિર્ગંધો અને પુસ્તકો જરૂરયાન પ્રગટ થાય છે. એક એક “થીયરી” લખાય છે, તેના ઉપર અજમાવશ થાય છે, વિદ્વાનો તેનો અનુભવ મેળવે છે અને તે વાત જગતની જાણ માટે જાહેરમાં પ્રગટ કરવામાં આવે છે. એક લખે છે કે તમાકુના વ્યસનથી શરીર પાવમાલ થાય છે. તે વાતને દાખલા દલીલથી એની સાબીત કરે છે કે તમાકુએજ આખા દેશમાં ભયંકર રોગોની ઉત્પત્તિ કરી છે. બીજો લખે છે કે, દારૂ પીવાની ટેવથી શરીરના ચાતતંતુઓ બળી જાય છે અને ઘણા પ્રકારના ભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રીજો કહે છે કે આદિ પીવાથી ધાતુ ફાટી જાય છે, રોગ વધી પડે છે, અને પેશાબનાં દરદો પેદા થઈ શરીર નિસ્તેજ બને છે. મોટા મોટા એમ. ડી., એલ. આર. સી. પી. વગેરે ઉપાધિ ધરાવનાર ડાક્ટરોના મત ટાંચી ટાંચીને નિબંધો તૈયાર થાય છે, અને વાંચનાર અકળાય છે. યુરોપનું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પોતાને સર્વોપરી ગણાવવાનો દાવો કરે છે. પણ અમેરિકાના વિદ્વાન ડાક્ટરો કહે છે કે, એલોપથી (યુરોપનાં ચિકિત્સાશાસ્ત્ર) થી રોગો મરતા નથી, પણ જોર વધે છે, માત્ર “હોમીયોપથી” થીજ રોગ મટી શકાય છે. તેની વિશ્વમાં “બાયોકેમેસ્ટ્રી” તકરાર ઉઠાવે છે કે માત્ર શરીરમાં બાર જાતના દારૂ પૈકી જે જાતનો દારૂ ધરી જાય છે તેથીજ રોગ થાય છે. પણ જે જાતનો દારૂ ધર્યો છે તે જો પુરો કરી આપવામાં આવે તો રોગ તરત મરી જાય છે. ઔટલે મુધી આવ્યા કે “હિપનોટીઝમ,” “મેસમેરીઝમ,” “મેન્નેટીઝમ” ની થીયરી કપુલ રાખનાર ડાક્ટર સાહેબો પ્રબોધ કરે છે કે જવા દો એ માયાઝીક! માત્ર સંકલ્પ બળથીજ રોગ સારા કરી શકાય છે. દવા, દારૂ, પડી, ઉકાળા, દીયર રૂપીરીટની કાંઈ અગત્ય નથી. ખીજ તરફ “હોમેયોપથી,” “હોમેયોપથી,” “હાઇડ્રોપથી,” “કોમેયોપથી” પોતપોતાની રીત પ્રમાણે દરદો સારા કરવાનો દાવો કરે છે, અને દરેકને વિદ્વાનો ટેકો આપે છે, અનુભવીઓ સર્ટિફિકેટ આપે છે, દરેક પોતાને સર્વોપરી ગણાવવાનો દાવો કરે છે; અને જેમ દાહ આપણા દેશમાં દરેક મત, પંથ અપમાનવાળા બીજાની વાતને ખોટી ઠરાવી પોતાની વાતજ ખરી છે એવું મનાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તેવી અવસ્થા પરદેશી ચિકિત્સાશાસ્ત્રની ચોક્કસ જાણ છે.

હમારો આર્થાવર્ત દેશ સર્વની પાછળ છે, કારણકે આર્થાવર્ત, સર્વ શમાવ્યું છે, અને “સર્વગુન્ય દરિદ્રતા” એ ન્યાય પ્રમાણે, વ્યવહાર, વ્યાપાર, વિદ્યા, લક્ષ્મી શમાવી બેઠો છે, અને વર્ણાશ્રમ ધર્મથી પતિત થયેલો છે. ઔટલે એની ખાસ પોતાનું કાંઈ રત્નું નથી. અને જેમ એક મૂર્ખ માણસને શીખામણ દેવાને તેના દિતચિંતક ચક્રને સર્વ કોઈ આવે અને પોતાની વાત કપુલ કરાવી તે પ્રમાણે ચાલવા માટે ભલામણ કરે, પણ એકની વાત માનવા જાવ કે બીજો અટકાવે, તેનું નહિ માને તો તે તેને હપકો આપે. હાલ તેનું માનવા જાય કે ત્રીજો ત્રીજા વાત કહે. સચતાપર સચના મળતી જાય, જેનું નહિ મનાય તે બીજાવાતા જાય, રીસાય, સાંભળનારને ગભરાટ થતો જાય, અકળામણ થાય અને મન મુઝાય, તેમ હાલમાં આપણી સ્થિતિ ચોક્કસ છે. નિર્બંધો પર નિર્બંધો, અંધો પડે અંધો, ચિપરી પર ચિપરીઓ, “પથી” પર “પથી” અને “ધ્રુમ” પર “ધ્રુમો” પ્રગટ થત જાય છે. સર્વ પોતાનો દાવો સાબીત કરવા અને એક બીજાથી શ્રેષ્ઠ થવાનો દાવો કરે છે. જેની

વાત ન માનીયે તે આપણને એવકુદ્ધ કહે છે. એવી સ્થિતિમાં આવી પડવાથી સહજ ઉદ્ગાર નીકળી જાય છે કે “ત્યારે આપણે હવે કરવું શું?” શું કરવું? ન્ને કરતાં આવડે તો થોડો વિચાર કરવો. વિચાર એ એવી વસ્તુ છે કે કોઈ કાળે તેનું સેવન કરનારને પસ્તાવું પડતું નથી. આપણા નીતિકાર શીખવે છે કે “સુવિચાર્યં યત્કલં સુદીર્ઘકાલેપિનયાતિવિક્રિયા.”

મિત્રો! જરા યોશો, આંખો બંધ કરો, કાનમાં આંગળી ધાલો, જોટલું જાણ્યું છે તેનું મનન કરો, નવીન સાંભળવાથી થોડીવાર વિરામો, અને ચિત્તને સ્થિર રાખી વિચાર કરો. પરદેશીઓ કાંઈ નવું કહે છે? શું નવું કહે છે? આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં શું તે નથી? હા, તે તો નવું કહેતા નથી માત્ર ટુંકી વાતોને લાંબી કરી સમજાવે છે. આપણા શાસ્ત્રમાં બધું જ લખેલું છે. પણ આપણી પ્રુદ્ધ ઉપર એવો પડો પડ્યો છે કે આપણાં ઘરનું જવાહર આપણી આંખે કાચ દેખાય છે, અને પારકા કાચના કટકા તે આપણને હીરા સમજાય છે. મને તો લાગે છે કે જ્યારે પરદેશી વિદ્વાનો વસ્તુ માત્રમાં આત્મા જાણશે, કૃતકર્મીતુસાર પુનર્જન્મ માનશે, અને જરા નિશ્ચિત્તિમાર્ગનું અવલંબન કરશે, એટલે આપણી તમામ ચિકિત્સાઓને કમ્યુલ કરશે. પણ તેઓ જે વાત કમ્યુલ કરતા જશે તેને તમારી વાત કમ્યુલ કરીએ છીએ એવું ૩૫ નહિ આપતાં હમે નવો શોધ કર્યો છે એવું ૩૫ આપશે; માટે સંભાળજો. જેમ દહીં અને છાચના ગુણોનો શોધ હાલમાં થયો, ગરમ પાણી રાત્રે પીવાથી કફ અને મેદના રોગ મટાડવાનો શોધ થયો, જેરી જંતુઓનો નાશ કરવા માટે ધીનો ધુમાડો આબ્બાદ જણાયા, વગેરે શોધો નવા થયા એટલે અત્રેના વતનીઓ તેનાં વખાણ કરવા મંડી પડ્યા. પણ સાહેબો! એ વાતો તો અમારા ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં હજારો વર્ષ પહેલાં જાણીતી થયેલી છે. અને એજ પ્રમાણે આપણા વૈદકશાસ્ત્રના એકે એક ચત્રાકારને તેઓ કમ્યુલ રાખશે. કારણકે આપણું શાસ્ત્ર અધિકૃત છે, તેના સિદ્ધિતો અનિચ્છિત, દેશકાળાનુસાર રચાયલા છે, તેમાં ફેરફાર કરનાર કોઈ પ્રગટ થવાનો જ નથી. માત્ર નવું ૩૫ આપશે. માટે મિત્રો, અકળાશો નહિ, માત્ર આપણે તો વિચાર કરવાનો છે, અને તે એટલોજ કે, આપણા ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં લખેલું છે તે પૂર્ણ છે. વિચાર કરો મિત્રો કે, ચાર ધડી રાત્રે ઉઠવું, ખુસ્લા મેદાનમાં મળમુત્રનો ત્યાગ કરવો, સૂર્ય ઉદય થયા પહેલાં સ્નાન કરવું, અરુણોદય વખતે સંધ્યા પ્રાણાયામાદિ ક્રિયા કરવી, દેશકાળાનુસાર મિતાહારી થઈ જોજન કરવું, આહાર અને વિહારમાં નિયમિત રહેવું, આજ્ઞાસનો ત્યાગ કરવો, શુદ્ધ ઉદોગ આરંભવો, એક પત્નીવ્રત પાળી માત્ર ઋતુગામી થવું, બ્રહ્મચર્ય, શૂદ્રચર્ય, વાનપ્રસ્રય, અને સંન્યસ્તાશ્રમના નિયમો પાળવા વગેરે નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મ ૩૫ રીતે કરીએ, અને મનને સંયમમાં રાખીએ તો પછી રોગ આવેજ નહિ, ૪૬ શરીર ચાલજ નહિ, મરણ પાછળ દોડેજ નહિ, અને આપણને પરદેશીઓ મૂર્ખ જણીને શીખામણ દેવા આવેજ નહિ. પણ આપણે આપણા શાસ્ત્રમાં ફરમાવેલા નિયમોનો ભંગ કરીશું અને દરરોજ નવા નિબંધો અને નવી “ધીયરીઓ” વાંચ્યા કરીશું, તે ઉપર વિચાર કર્યા સિવાય તેને વળગી પડીશું તો આપણને કાંઈજ શ્રાપદો થવાનો નથી. જેમ હાલમાં આપણે માંઘાની ચોટલી ગુમાવીને આંખમાં રાખ્યાં, ઘોતીયાં અંગરખાં ગુમાવી કોટ પાટલન લીધાં, રોટલાનો ત્યાગ કરી બિ-સફીટ ખાધા, દૂધનો ત્યાગ કરી ચાહ પીધી, હિનાળાના તાપમાં કોરી માંટીનું ટુંક પાણી ત્યાગી સોડાવોટર વગેરે “કોલ્ડ ટ્રીક” સ્વીકારી, રાત્રે ઉઘં લાવવાં માટે બોંડીને બોલાવી, અર્થાત એ તે સહજાં વિચાર કર્યા વિનાનાં કાંઈ છે. એવાં એવાં અવિચારી કાંમોથી રોગ વધતાં જાય છે, વૈદ ડાક્ટર વૈસા ખાય છે, શરીર ધસાતું જાય છે, મનની ખરાબી થાય છે, આવરહા ટુંકો ચંતો જાય છે, મોત થાસે આવતું જાય છે, બુધ લાગે છે પણ ખવાતું નથી, ઇચ્છા થાય છે પણ ચલાતું

નથી, જોવાનું છે પણ આંખે દેખાતું નથી, શત પડે છે પણ નિરંતરે સુવાતું નથી, અને શું કરવું, કેમ કરવું, એવું બધે પુછતા ફરીએ છીએ, અને ધન, માન, આખર અને શરીરની ખરાબી કરતા જમીએ છીએ. માટે મારા આર્ય બંધુઓ! મારા મિત્રો! હું ફરીથી નમ્રતાપૂર્વક વિનંતી કરું છું કે દરેક કાર્યમાં ખૂબ વિચાર કરો! બારીક વિચાર કરો! વિચાર કરો; વિચાર કરો!!!

માંસાહારથી થતાં નુકશાન અને પ્રાણીઓ

મૃત્યુને બચાવવા.

(લેખક તંત્રી)

સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યા છે એમાંના કેટલાક રોગો તો એવા છે કે, તે રોગનાં નામ અને નિદાન-ચિકિત્સા આપણા વૈદકના જીવના અંધોમાંથી પણ મળી આવતાં નથી, કારણકે, તે રોગો મનુષ્ય જાતના નથી પણ પશુ પક્ષીમાંથી માણસ જાતમાં દાખલ થએલા છે. તેનું કારણ બોળતાં જણાઈ આવે છે કે, પશુ પક્ષીનું માંસ સીધી અને આડકતરી રીતે માંસ બદલ્યું કરનારા અને નહિ કરનારામાં દાખલ થાય છે. માંસ બદલ્યું કરનારાઓ માંસાહાર શરૂ કરે છે તે માંસમાંજ આવાં વિષ ભળેલાં હોય છે. ક-સાઈ લોકો જે જનાવરો માંસ વેચવા માટે વેચાતાં લાવે છે તેમાં ઘણાં જનાવરો તો રોગીષ્ટ જ હોય છે. કારણ, સાઈ ને ઉપયોગી જનવર કોઈપણ માણસ વેચતો નથી. જનવર કે પક્ષીને આમડીનું દર્દ ન હોય તો પછી ખરીદ કરી વધ કરનારને તે દર્દ સમજાવવું કઢીયું છે. વળી જનવર કે પક્ષી ને વધ કરતી વખતે તેને દોષ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી પણ તેનું માંસ વિષમય અને છે. આવા રોગવાળા જનવરના શરીરના રક્તમાં રોગના સંખ્યાબંધ જંતુઓ ભળેલા હોય છે. આવા માંસને રાંધતી વખતે દેવતા ઉપર પકાવવામાં આવે છે તોપણ કેટલીક જાતના જંતુઓ એવા હોય છે કે તે માંસ ઉકાળવા કે પકાવવા છતાં પણ મરતા નથી, એમ હાલની શોધોથી પણ સાબીત થઈ ચુક્યું છે. જે લોકો માંસ બદલેલા નથી તેમના શરીરમાં પણ પશુ પક્ષી ઇત્યાદિનું માંસ આડકતરી રીતે દવા રૂપે કે બીજા બોરાકના પદાર્થો દ્વારા દાખલ થાય છે. સાંપ્રતકાળમાં “કોલેરા” જેવો નો પ્રજા વર્ગમાં સાધારણ રીતે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. વળી બોવરીલ, સ્પીન્સરીસ, લીખીઝ એક્ટ્રોફટ ઓફ મીટ, ચેપટાઈન, અને બીજાં કેટલાંક પ્રાણીના માંસમાંથી અનેક જાતની દવાઓ ખતવા લાગી છે. આવી કેટલીક દવાની શીશીઓ ઉપર મારેલા લેખકમાં તે જનવરનું ચિત્ર પાડેલું હોય એમ છતાં પણ તે લેવાને ખુદ દિંદુઓને જરા પણ વાંધો લાગતો નથી. વિદેશી ધોએલી સદેહ ખાંડ મંબે પ્રસિદ્ધ થયેલા લેખો ઉપરથી પણ સાદ જણાય છે કે તેને ધોવામાં રક્ત અને હાડકાં ઉપયોગ થાય છે. એમ છતાં પણ તેની ખાંડો ઉપયોગ દિનપરદિન વધતો જાય છે. આવાં કારણોથી મનુષ્ય શરીરમાં અનેક જાતના પશુ પક્ષીના બ્યાધિઓ દાખલ થતા જાય છે. અને મનુષ્ય જાત માટે બારમહીને લાખો જાતનાં પશુ પક્ષી અને જનવરનો નાશ થતો જાય છે. જે તેવી વસ્તુઓને ઉપયોગ કરી થતો જાય તો તેવાં પ્રાણીઓનાં મૃત્યુ પણ ઓછાં થતાં જાય.

માંસ ભક્ષણ કરવાથી શરીરમાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંબંધે સંખ્યાબંધ ડોક્ટરોના અભિપ્રાય થએલા છે. માંસ ભક્ષણ કરવાથી ઇંદ્રિયો ને વિકારો જાગૃત થાય છે તેથી ઘણે ભાગે તેમને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે. દારૂ ને માંસ બેના સેવનથી વિષયેન્દ્રિય ઉત્તેજિત થાય છે, અને વિષય સેવનથી શરીર નબળું થતું જાય છે, ચીડીઆપણું વધે છે, દિનપરદિન બુદ્ધિ મંદ થતી જાય છે, લીવરનો ભાગ વધી જાય છે, અને છાંદબી ટુંકી થઈ જાય છે.

પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી ભા. સેમ્યુઅલ જેમ્સ ડી. એમણે “ડ્યુટી” (Duty) “કર્નલ” ઉપર એક પુસ્તક લખેલું છે, જેનું ભાષાન્તર રા. સા. કમલાચંદ્ર પ્રાણીચંદ્ર ત્રિવેદી બી. એ. એમણે કરેલું છે. સદર અંગ્રેજીના “કર્નલ” ના પુસ્તકનાં તેરમા પ્રકરણમાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ સંબંધી લખવામાં આવ્યું છે કે:—

મુંગાં પ્રાણી, પશુ, પક્ષી, ઘોડા, અને જે સર્વમાં જીવ છે તે સર્વે પ્રત્યે કેટલી બધી કૃતતા થાય છે? રોમન અસિકીડોકો જતા રહ્યા છે, પણ રૂપિનની +વૃથબ સંક્ષોભકકેલિ રહી છે. જેવી રીતે રોમન સ્ત્રીઓ અસિકીડોકોને બહાર રંગભૂમિમાં લોહીચૂતા અને મરણ પામતા બેંધને આનંદ પામતી, તેવીજ રીતે જે તમાસાથી અંગ્રેજી યોદ્ધાઓને મીનતરી ચડે છે અને કંટાળી જાય છે, તે જોઈ અતિ હર્ષ પામી રૂપિનિશ સ્ત્રીઓ જનાવરો પ્રત્યે બાગ્યેજ કંઈ પણ દયા દર્શાવે છે, અને નીચલા વર્ગના લોકોમાં દયાભાવ છેજ નહિ.

પણ આપણે પવિત્ર યથા નથી. યોદ્ધાજ વખત ઉપર વૃથબસંક્ષોભકકેલિ આપણી એક ઝાહર રમત હતી. ક્રેકકુટ યુધ્ધ, અને “બેન્ગલ”ને ઉશ્કેરવાની રમત આપણા વખત સુધી સાધારણ હતી. એ રમતોને તવંગર તેમજ ગરીબ ઉત્તેજન આપતા. સન ૧૮૨૨ માં પ્રાણીઓના મિત્ર મૅદવેના રિચર્ડમાર્ટિને એક કાયદો રચાવવામાં હતો જે બેળવી તેથી એક સામાજિક બંધનથી પ્રાણીઓને હક્ક પ્રાપ્ત થયા, તોપણ બે ન્યાયાધીશોએ પેતાની આગળ એક કામ ચલાવ્યું તેમાં એમ બાહેર કીધું કે “જે પ્રાણિ રક્ષક કામદાના લાભને જુઓને હક્ક નથી.”

ઈ. સ. ૧૮૨૯માં વૃથબ સંક્ષોભકકેલિ બંધ કરવાના કાયદાનો ખરડો આમની સભાએ ૨૮ વિશ્વ ૭૩ વધુ મતે ૨૬ કીધો. પણ લોકમતનું જળ વધતું ગયું તે એટલે સુધી કે વૃથબ સંક્ષોભકકેલિ માત્ર ગરીબ લોકોનીજ ગમત રહી. છેક ૧૮૩૫ ના વર્ષમાં એક કાયદો પસાર થયો તેથી એ કેલિનો અંત આવ્યો. માર્ટિનના કાયદાના આધારે પ્રાણિ પ્રત્યે કૃતતા બંધ કરવાની ગંડળી સ્થપાઈ પ્રાણિઓને કાયદાના રક્ષણને મુક્તિ. પણ કેટલાંકને હુલાંચે તેમાંથી ખાતલ કરવામાં આવ્યાં. હજી કૃતતા ઘણી અવસિષ્ટ છે. દાખલા તરીકે, પક્ષીઓને ખાતલ કીધાં હતાં. કજુતર તરફ કેની કૃતતાથી વળે છે, તે જોવાં એક કુમારિકા ગદિવસે કોઈ પણ પુરુષે માત્ર હલિંગહામ જવાનીજ જરૂર છે. તે જાપડાં પક્ષીઓને બંધનમાંથી છુટાં કરે છે. તેને ગાળાથી મારી નાંખવાની સરત થાય છે, ને તેથી સ્ત્રીઓનાં કપડાં રૂધિરથી રંગાય છે. રૂપિનમાં વૃથબસંક્ષોભકકેલિમાં જેવી તાળી પડે છે તેવીજ આ રમતમાં પણ ખુશીની તાળી પડે છે. તે વધેલું પક્ષી, તે બાગેલાં પગવાણું પક્ષી, યુદ્ધ ભૂમિની બહાર લૂટી જતા તંદબીર કરે છે, કોઈક છુપી જગ્યાએ ઉતરી પડે છે,

+ કુતરાવડે આપણને ખીજવાની જગ્યા રમત.

(૧) કુંડાઓને લગાવવાની રમત. (૨) બેટાજ કુંડા પગવાણું એક જાતનું જાનવર એ લોલા જેવડું હોય છે અને એનો શિકાર કુતરા આતુરતાથી કરે છે. એને કાંકરી કુતરાવડે શિકાર કરાવવાની જગ્યા રમત. (૩) તા. ૨૫ માર્ચના દિવસે કુમારિકા સેફિને દેવ દૂતોએ અભિનંદન કીધું તેનો વાર્ષિક ઉત્સવ.

અને ત્યાં લાંબો વખત કટ પામી મરણ પામે છે. યુરોપીયન સ્ત્રીઓ પુત્ર પુત્રીઓને દયાભાવનો બોધ આપવા આજ પુણી છે ?

સ્ત્રીઓના પોશાકમાં પક્ષીની પાંખો ધાલવાના આળાથી પક્ષીઓના ભોગ ફરી વળે છે. “ઉચ્ચા કુળની સ્ત્રી” નો શોખ પુરો પાડવા પક્ષીની પાંખ માટે સઘળા દેશોમાં પક્ષીઓને ગાળાથી મારવામાં આવ્યાં છે. ‘સ્પેક્ટેટર’ નામનું પત્ર એક લગ્ન વર્ણવે છે, તેમાં અગીયાર કન્યા તરફની સ્ત્રીઓએ હંસનાં રૂવાં અને રાત્રી છાતીવાળા ચલીનાં પીછાંની કોરવાળા પોશાક પહેર્યા હતા. આ લગ્ન માટે કેવી પક્ષીની કતલ ? અક્ષીઓ લોહી ચુતી થઈ હશે, પણ સ્ત્રીઓ ધારા પ્રમાણે તેવાં કપડાં ન પહેરવા કરતાં કતલ કરવા દેવી વધારે પસંદ કરશે.

પણ વેપારને અર્થે પક્ષીનો નાશ કરવાનું કામ એટલું બધું વધી ગયું છે કે, તેથી ઈશ્વરે સંરક્ષણ કેટલાંક સર્વથી વધારે સુંદર પ્રાણીઓનો બીલકુલ નાશ થઈ જવાની ધારતી રહે છે. ગણુ ગણુ કરતાં પક્ષી, જળમામી પક્ષી, લાવરી, બુલ્બુલ, એ સર્વેને ગાળા વડે મારી નાંખવામાં આવે છે. લંડનના એક પક્ષીના વેપારીને ૩૨૦૦૦ મુઝેલાં ગણુગણુ કરતાં પક્ષી, ૮૦૦૦૦ જળચર પક્ષી, ૮૦૦૦૦૦ પાંખની જેડ એટલેો માલ આડતીઆએ એકી વખતે મોકલેલો મળ્યો હતો.

કેટલાંક વર્ષ ઉપર “પ્રસવના સમયમાં વનપક્ષીના રક્ષણને માટે” રાજકીય પરિપદે એક કાયદો પસાર કર્યો અને ત્યાર પછી વન મરઘાંના રક્ષણને અર્થે એક કાયદો પસાર થયો. પણ એ કાયદાથી બાંચેજ કાંઈ પણ અસર થઈ. હજી પણ વન મરઘાંને સ્ત્રીઓના શોખ માટે મારી નાંખે છે, ઉત્સા આલો જે પ્રસર્યા છે તેમાંના એક સ્ત્રીઓની “પ્રકાશિત વનખતકાની પાંખની કોરણવાળા” દરેકાની ટોપી છે. જે સ્ત્રીઓને બૂલણનાં સાધન સ્વદેશમાં ન મળે તો તેમને માટે પૃથ્વીને છેડેથી તે શીધી કાઢી લવાય છે. હિંદુસ્તાનમાં જલગ્રામી પક્ષીઓ જેમની પાંખોનો રંગ અતિશય સુંદર હોય છે તે પુષ્કળ માત્રામાં પડે છે, તેમને ઇંગ્લાંડમાં વેચવા સાડ મારી નાંખે છે.*

અંગ્રેજ સુસાઈરાનાં ટોળાં ત્યાં જાય છે તેથી સ્ટોટિંગ (નોર્વેની રાજકીય પરિપદે) એક કાયદો પસાર કર્યો છે તેથી કોઈ પણ પરદેશીને બંદુક કે માછલાં પકડવાની લાકડી પરવાના સિવાય લઈ જવાની મનાઈ થઈ છે. વનમરઘાં અને શિકારનો નાશ કર્યા વિના નોર્વેના રમણીય સ્થિતિસંદર્ભનો ઉપભોગ કરેલો જાય છે. કાયદો અતિશય નાશ થતો તો અટકાવશેજ.

* એક “સુધિસંદર્ભને આદાનાર” જેરુસાલેમ લાહોરના એક વર્તમાન પત્રમાં લખે છે કે જે દિવસ પહેલાં સાંજે હું એક મોટા સરોવરના કિનારે ફરતો હતો, એટલામાં વિચિત્ર આકૃતિની ટોપડી જેમની પાસે હતી એવાં બે માણસો મને એકાએક મળ્યાં. મેં તેમને પુછ્યું કે, તમે કોણ છો અને શો ધંધો કરો છો ? તેના જવાબમાં તેમણે કહ્યું કે, અમે મદ્રાસથી આવ્યા છીએ અને પક્ષી પકડનારા છીએ. ‘કઈ જાતનાં પક્ષી ?’ ‘જળગ્રામી.’ તેમની ટોપડીમાં તેમણે ૨૦૦ જળગ્રામી પક્ષીનાં પીંછાં બતાવ્યાં અને કહ્યું કે અમે મદ્રાસ જઈશું ત્યારે આના બદલામાં અમને ૪૦ પાઉન્ડ મળ્યો. તેમણે કહ્યું કે અમારો વરસો વરસનો ધંધો છે, આખું વરસ આખા દેશમાં અમારી ટોળીઓ ફેલાયલી હોય છે અને પીંછાં ઇંગ્લાંડ મોકલાય છે, તેઓ દક્ષિણ તરફને રસ્તે જતા હતા તેથી મેં પુછ્યું કે તમે જુનરાત જાઓ છો ? તેઓએ કહ્યું કે ‘ના’ અમને ત્યાં ધંધો કરતાં અટકાય છે. બહા જુનરાતીઓ ! હું આસા રાખું છું કે તેમનો દાખલો બ્રિટિશ હિંદુસ્તાનના બીલ ભાગેના લોકો લે છે, અથવા ન લેતા હોય તો તરત લેશે. કેમકે આ સુંદર પક્ષીનો જલગ્રામી પુષ્કળ પ્રાપ્તિનો નાશ લાંબા વખત સુધી આવ્યા કરશે, તો વન પક્ષીઓમાં એક સુંદરમાં સુંદર પક્ષી તદ્દન સુધિમાંથી જતું રહેશે, અને તેને માટે આપણે અવરજી રોક કરવાને કારણ મળશે.

ઈંડામાં લાવરી ઘણી પકડવામાં આવે છે. સદૃશમાં લોકનહીથમાં ત્રણ દિવસમાં ૨૪૦૦૦ લાવરી પકડી અને તેનાં ભજ્યાં, જે અકસંતીઆનું સ્વાદિષ્ટ ભોજન છે, તે બનાવવા લાડન મોકલી. ખરેખર લાવરીનાં ભજ્યાં ઘણાં લોકપ્રિય થાય છે. અને દેશમાં એ પક્ષીઓને જ્યાંમંથ પકડવાને દરેક સાધન યોજવામાં આવે છે.

એક સત્યુરૂપે લાવરીને બચાવવાનું અને અકસંતીયાને નાઉમેદ કરવાનું કામ શી રીતે માથે લીધું તે અમે વર્ણવીએ. કેટલાક વર્ષ ઉપર એબર્ડીનની પાસે એ બનાવ બન્યો. માર્ચના મધ્ય ભાગને સુમારે એક ભારે બરફનું તોફાન થયું. દેશના મધ્ય ભાગમાં વસનારાં પક્ષીઓને અસહ્ય હવા, યરદી અને હુધાને લીધે દરીયા કિનારે નાશી જતું પડ્યું. જેવી રીતે લાવરીને જમીન પર ઉતરતાં પહેલાં વિશેષ તરેહથી પાંખો હલાવવાની ટેવ છે તેમ તેઓ પાંખો ફફડાવતી નજરે પડી. સમુદ્ર કિનારાનાં ક્ષેત્રો લાવરીથી શામ જેવાં દેખાયાં.

ઘણા લોકો તેને જુદી જુદી રીતે પકડવાને ગોળા મારવા ગયા, પકડાયલી લાવરીની સંખ્યા ઘણી મોટી હતી. શિયાળાની ઋતુ ઘણી ગષ્ટ હતી તેથી પક્ષીઓનાં જોડાં બંધાયાં હતાં. તે સર્વે નર અને માદા હતાં, ગરીબ બાપડાં પક્ષી! દુઃખના દિવસની સાથે તેઓને પોતાનું નશીબ અનુભવવું પડ્યું હતું. જે સત્યુરૂપ વિશે અમે વર્ણન કરીએ છીએ તેને એક જંગલી મનુષ્ય એક લાવરી વેચતો માલુમ પડ્યો, અને તેના પગ આગળ તેણે આપ્ત પાંજરું ભરીને લાવરી જોઈ.

તો ખરેખર કલકત્તાના “બેલ્કેહોલ” જેવું હતું. નાશી જવાના ગાંડા પ્રયાસમાં તેઓ અતિશય મથન કરતી હતી, અને એક બીજાને હડશેલો મારતી હતી. આ જોઈને સત્યુરૂપની મનોવૃત્તિ અતિશય પ્રેરાઈ. તેણે તમામ લાવરી ખરીદી લીધી; અને તેમને વધારે મોક્ષાશયી રાખવા પોતાની વખારે મોકલી. પછી તે આ અપાનકારક વેપાર અટકાવવાને કંઈ પણ ચર્ચા શકે કે નહિ, તે જોવાને પ્રાણીઓ પ્રત્યે કૂરતા અટકાવનાર મંડળીના મંત્રીઓને મળ્યો; પણ તેને માલુમ પડ્યું અને તેથી તે ઘણો ખિન્ન થયો કેન્સન ૧૮૭૬ ના વન મર્યાદાના સંરક્ષક કાયદાથી આપણા ઘણા પ્રિય પક્ષીઓનું રક્ષણ થયું છે, તોપણ નવાઈ જેવું છે કે લાવરી એ રક્ષણમાંથી બાકી રહી ગઈ છે. આ ઉપરથી તેણે જાતે લાવરીનું રક્ષણ કરવાનું માથે લીધું. જે પ્રયોગને તેનો નાશ કરવા મોકરીએ રાખ્યા હતા તેને તેણે કહ્યું કે, એને જીવતી આણુશો તો, જે કિમ્મત તમને ચહેરમાં શિકારીપક્ષીનો વહેપાર કરનારા આપે છે તેજ કિમ્મતથી હું એ પક્ષી ખરીદ કરીશ. એ વાત તેમણે કબુલ કરી; કેમકે તેઓ જાણુના હતા કે ચહેરમાં વેપારીને વેચીશું તો પક્ષીને મારી નાંખીને ખાઈ જશે, અને આને આપીશું તો સંભાળ લેશે અને છુટાં મુકશે. તેની પાસે જે લાવરીઓ આણુ તેની સંખ્યા એટલી બધી મોટી, એક હજાર ઉપરાંત, હતી કે પોતાની વખારમાં પાંજરામાં લાવરીઓ હતી તે ઉપરાંત તેમને રાખવાને ગામમાં તેણે એક મોટો ઝોરડો વાપરવા રાખ્યો. પ્રાતઃકાલે તેમનો સ્વર કાન ફાડે એવો મોટો ચતો, અને આ ગાયન કરનાર પક્ષી સમુહને સાંજળવા પક્ષીનાં ટોળેટોળાં ઊપરાંપર બેસતાં.

તે મોટું તોફાન જતું રહ્યું. બરફ જતો રહ્યો અને ફરી પાછી લીલોતરી અને સ્યામ પૃથ્વી નજરે પડી તેવો આ કેદીઓને ઊડવાનો સમય આવ્યો. તે ઝોરડાની બારીઓ ઉઘાડી મૂકી એટલે તરતજ તેઓ લવારો કરતી, ગીત ગાતી, અને દોડતી, સર્વે દિશાએ દોડી ગઈ. પછી વખારમાંથી લાવરીનાં પાંજરા ચહેરની બહાર એક રમણીય સ્થળે આપ્યાં. આરણાં ઉઘાડ્યાં અને આ કસ્યાણુ

કર્તા પોતાનાં મિત્ર-પક્ષીને નાથી જતાં જોવા એક જાણુએ ઉભો રહ્યો. તેમને જોવાથી વિસ્મય પેદા થયો. કેટલીક એકંદમ બહાર નિકળી, ઉંચે ઉડી, અને ગીત ગાવા લાગી, અને તેમણે “અચિન્તિત ગાયનકળાના પુષ્કળ ઉંચા સ્વરમાં પોતાનું હૃદય ખોલ્યું.” કેટલીક જમીનની સપાટી ઉપર પાંખ ફેફડાવીને પાસેના જંગલોમાં ગુમ થઈ. આ નાના કલ્યાણ કૃત્યોમાં આપણા આ પરાપકારી મિત્રના હૃદયમાં કેટલો બધો આનંદ થયો તેની કોઈ પણ કલ્પના કરી શકે, પણ તે બાગ્યે જ વર્ણવી શકે. લાવરીઓ પાસેના જંગલોમાં વસી અને ત્યાં તેમણે માળા બોધ્યા, તેમણે ત્યાં પોતાનાં બચ્ચાં ખાળ્યાં અને તે સમયથી શહેરની આસપાસ અંશુક તરેહની લાવરીનું મધુર ગાયન થયા કરે છે.^૧

“તું પૃથ્વીપરથી ઉંચે ઉંચે અગ્નિના વાહાણની માફક ઉડે છે. તું હુરા આકાશમાં ઉડે છે, અને હંમેશ ગાતી ગાતી ઉડે છે, અને ઉડતી ઉડતી ગાય છે.” મહાન લિઓનાર્ડો ડિવિન્સ જે પક્ષી અને પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ માટે પ્રખ્યાત હતો, અને લશ્કરી ઇજનેર તરીકે, તત્ત્વજ્ઞ તરીકે, અને કળા જાણનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ હતો, તેને પક્ષીઓ છુટા મુકવા માટે ખરીદ કરવાની ટેવ પડી હતી. એક ચિત્ર પાડ્યું છે તેમાં આ ઉદાર કળા જાણનારને દયાનું કામ કરતો, છોડી મુકેલાં પક્ષીઓને તેમનાં સંરક્ષક આસપાસ પાંખ ફેફડાવતાં અને પગ આગળ ખાલી પાંજરૂં એ પ્રમાણે ચિતર્યું છે. એ ચિત્ર પેરીસમાં હુવરની ચિત્રશાળામાં માલુમ પડે છે.

પ્રાચીન સાધુઓને પ્રાણીઓ પ્રત્યે ઘણો પ્રેમ ભાવ હતો. તેઓ તેમના એકાદી મિત્ર હતા. પક્ષીઓ તેમની આસપાસ પાંખ ફેફડાવતાં, અને વન પશુઓ પણ તેમના આશ્રય નીચે રહેતાં. તેઓને કંઈ પણ ઈર્મ નહિ થાય એમ ધારતાં તેઓ દેખાતાં હતાં. બ્યારે બંદુક લેઈ કોઈ માણસ પક્ષીઓના વાસમાં આવે છે, ત્યારે તેઓ પણ ભય જાણે છે, અને અનુભવે છે. કાગડાઓ હજી ખેડનારના આસ આગળથી, ખાડામથળી દાણા વીણી લઈ ઉડે છે, અને તરતજ ગુમ થાય છે. પણ તેઓ દાણા ખાધને આવતા વર્ષની પેદાશમાં થઈ કરે છે.

સર ફ્રાન્સિસના મનમાં એવો વિચાર હતો કે સર્વ પ્રાણીઓ મારાં ભાઈ બહેન છે. અને તે પોતાનો વિચાર માત્ર કલ્પનાના રૂપમાંજ રહેવા દેતો નહિ, પણ તેને ખરેખરી સત્ય વસ્તુના રૂપમાં

૧. ચાહુ વર્ષમાં બરાબર વરસાદ ન થવાથી લાવરીઓના જેવી સ્થિતિ મુંગાં જનવંદો વગેરેની થઈ છે. આપણી ગાંધાતાઓ અને તેમના પરિવાર ઉપર આપણા આશીર્વાતનું જીવન છે તે અને બીજા જનવંદો ઘાસચારાની તંગીથી બુખે મરી મરણને સરજી થાય છે. બીચારી ગાયો અને જનવંદો દીનમુખ કરી આપણા સાધુ બુવે છે ત્યારે આપણું જગ્ન જેવું દુઃખ ફાટી જાય છે. તેમજ દુષ્કાલચિહ્નિત અનાથ બીખારીઓની પણ આજ સ્થિતિ છે. આવા સમયમાં ઉપર લખેલા સત્પુરુષની માફક કોઈ શ્રીમાન શુદ્ધ મુંગાં પ્રાણીઓ અને દુષ્કાળ પિડીત ખરીબોની લાવરીઓ પેઠે સંરક્ષણ કરે તો મી. સ્માઈલ્ડે આ લેખમાં લખેલા સત્પુરુષનું જેવી રીતે અમર નામ રાખેલું છે, તેવું યથા વિના રહેશે નહિ. આ માસિકમાં આ લાંબો લેખ બાંધી કેટલાક સન્મનને વખતે કંટાળો આવશે, પરંતુ માંસાહારને રોગોને સંબંધ છે એ ખતાવવાનો છે. એટલુંજ નહિ પણ મુંગાં પ્રાણીઓ અને નિરાધાર અનાથો ઉપર દયાની લાગણીયાવ ને મદદ મળે તે માટે વિસ્તારથી માસિકમાં લખવા યત્ન સ્વયંથી લખાઈ આશ્રયથી આ લેખ લખેલો છે. નડીયાદમાં કેટલાક દયાળુ સત્પુરુષો પોતાના વખતનો ભોગ આપી અનાથ અને નિરાશ્રીત માણસો માટે અયાગ પરિશ્રમ કરી રહ્યા છે અને દયાળુ મદદસ્થોની મદદથી “અનાથ આશ્રમ” બાંધી તેમાં અનાથ લોકોની વ્યવસ્થા રાખે છે. તેમજ એક “નિરાશ્રીત ફેડ” કમીટી છે તે પણ નિરાશ્રીતને મદદ આપે છે. વળી “નડીયાદ પાંજરા પોળ કમીટી છે” તે દોરોનું રક્ષણ કરે છે. આવી સંસ્થાઓ દરેક મોટા શહેરો ને ગામોમાં થાય અને વધે તો આપણા આશ્રમરૂપ પ્રાણીઓનું કેવું રક્ષણ થાય! તંત્રી.

મૂકતો. તે પક્ષીને પણ ઉપદેશ કરતો. સર્વે પ્રાણીઓની સાથે જાણે તેમનામાં બુદ્ધિ હોય તેમ તે બોલતો અને બિન બિન્ન લક્ષણોમાં તે પ્રીતિ માનતો. એક ખીજા પ્રાચીન ગ્રામીણે કહ્યું છે કે જો તમારું હૃદય સાચું હોય તો દરેક પ્રાણી જીવનનું ઈર્ષ્ય અને પવિત્ર સિદ્ધાન્તનો અર્થ છે. દૈર્ઘ્યના અખાતમાં ખાસ ખરક આગળ જૂદીજ તરેહની લાગણી જોવામાં આવે છે. જલકુકડીએ તેને પાણીનું પ્રિય વાસસ્થાન બનાવ્યું છે. એ ખરકની આસપાસ હોડી અને આગબોટો ફરે છે. અને ઘણા કલાક સુધી નિરંતર અને નાચકારક ગોળાબાર થયા કરે છે. જીવાન અને ધરડાં પક્ષી સંખ્યાબંધ પડી જાય છે, અને ધાયલ થાય છે કે મરી જાય છે, તોપણ તેમને એમનાં હુર્મતિય ભોગવવા નાખી મુકે છે. ધાયલ થએલાં, ભાગેલાં ખગ કે લોહી ચૂતી પાંખવાળાં, અર્પણ, નિરાધાર પક્ષીઓ, સસુદની આસપાસ આમ તેમ ફર્યા કરે છે, અને અનિશય વેદનાં, જેનું વર્ણન કરવું પણ અશક્ય છે, તેથી પિડા પામતાં મરેલું પામે છે. તોપણ મનુષ્યત્વ સહિત પુરૂષો આને રમત કહે છે. *

પક્ષીઓ કેટલાંક મનુષ્ય કરતાં વધારે દયાળુ હોય છે. જ્યારે સંકટમાં આવે છે ત્યારે એક-ખીજાને મદદ કરે છે. જ્યારે એન્ડ્રુ એકવર્ડે ઈર્ષ્યપૂર્ણ જળકુકડાને ગોળા મારી, ત્યારે બે નહિ ધાયલ થયેલા જળકુકડાને પોતાના ભાઈબંધને પોતાની પાંખ ઉપર ઉડે લેઈ જતા, અને દરીએ લઈ જતા જોઈને તેને આશ્ચર્ય લાગ્યું, એકવર્ડે ઘણા જળકુકડાને ગોળાથી ઠાર કર્યા હોત, પણ તેણે તેમને ખુશીથી દયાનું કામ કરવા દીધું, અને જે પ્રીતિનું અનુકરણ કરવા માણસોને પણ યશમાવાની જરૂર નથી તે પ્રીતિ દર્શાવવા દીધી. જંગલમાં ફરી વળી શિકારીઓની સગવડ માટે શિકારને એક-કેકાણે એકઠો કરવાની રીત ઘણે ભાગે જર્મનીમાંથી ખીજા દેશમાં દાખલ થઈ છે. તીતરં, તુર્કી મુગ, સસલાં અને એવાં ખીજાં પ્રાણીનાં ટોળાને રક્ષકો આસપાસના ઘણા માણસોથી હાંકી કાઢે છે, કોઈ રક્ષકી જગાએ લાવે છે, અને ત્યાં સેંકડોને એકી વખતે ગોળાથી મારી નાંખે છે. આને પણ “રમત” કહે છે. ચાંકના મુખ્ય ધર્મોધ્યક્ષે કહ્યું છે કે, નિશ્ચિન મોતને માટે એક જંગલમાં હાંકી એકઠાં ઠોપેલાં ૨૦૦૦ શીકારી પ્રાણીને બે દિવસમાં અંગ્રેજ લોકો અને તેમના મિત્રોએ મારી નાંખ્યાં એમ તેઓ પોતે એક વખત સંતોષપૂર્વક સર્વજ્ઞ પ્રસિદ્ધ કરતા. એવો ઇતિહાસ જે સમયમાં નવાઈ જોવો થઈ પડશે. તે સમય દૂર નથી, એમ આશા રાખવાની હું હિંમત ધરું છું. વળી આ બંધનમાં રાખેલાં પક્ષીને બચવાનો સંભવ ન હોય એવી સ્થિતિમાં છૂટાં મુકવાં; વારંવાર ધાયલ કરવાં, અને પુખ્તો કુકડાવતાં અને કટ પામતાં ઉચકી લેવાં એ જળવાન પુરૂષોને એક રમત થાય છે; અને જ્યારે સ્ત્રીઓ આવી રમતામાં ઉત્સવ માને છે, ત્યારે એમ જણાય છે કે તેમનામાં પ્રેમ કે દયા નથી. આ તેમના મનોભાવનો આભાસ આપે છે, અને ખરેખર એ વિશે મનન કરવાથી મનને દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે.

“શું હુનિયામાં જાજ શૌર્ય રહ્યું છે? નિર્દયતા અને ક્રુરતા માટે આવી રીતે ઉત્કંઠા રાખવી એ શું મનુષ્યત્વ વિશે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચો વિચાર છે? સર ચાર્લ્સ નેપીયર મુંગાં પ્રાણીઓને ઇજ્જત થતી ખમી શકતો નહોતો, તેથી તેણે શિકાર કરવો છોડી દીધો તોપણ તે મીયાણીનું યુદ્ધ હત્યો. તે બુઢાહર હતો પણ દૂર નહોતો. નિરપકારી પ્રાણીઓના નિઃશ્વાસ અને મરતી વખતની ચીસોથી

*. આવાં ધાયલ થયેલાં પિડા પામી મરણ પામતાં પક્ષીઓ કે પ્રાણીઓનું રક્ત પિડા અને ક્રોધથી વિષમય થઈ જાય તેમાં શું આશ્ચર્ય છે? અને તેવાં પ્રાણીનું માંસ ખાતભાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે તેમાં શી નવાઈ છે?

જે રમતને પુષ્ટિ મળે છે, તે રમત તે જાઈ શકતો નહોતો. જ્યારે સેનાપતિ ઔદ્દામ જે હિંદુ-સ્તાનમાં બેઝર્ડ જેવો હતો તે પોતાની સ્ત્રી સાથે ઇજ્જતમાં તંદુરસ્તી સુધારવા ગયો હતો, ત્યારે તેમનો એક મિત્ર જેને ખપ્પર હતી કે ભોજન માટે તેમની પાસે કંઈ માંસ નથી, તેણે એક પક્ષીને ગોળીથી માર્યું. આઉદ્દામ શિકારી હતો તોપણ તેણે બેઝર્ડ કહ્યું કે “કદી પક્ષીને ગોળીથી મારવું નહિ, એમ મેં પ્રતિજ્ઞા કરી છે.” જ્યારે તે પક્ષીને રાંધ્યું ત્યારે તેણે તે ખાધું નહિ, અને તેના મિત્રે એક ગામડીયણને તે આપ્યું. અને તે વર્ણવે છે કે, અને જેમ ભોજન થઈ શકે તેમ કીધું. જુની નાના આકારની છખીઓમાં સીનાના એલ્બર્ડસને એક સસલાને લાડ લડાવતો ચિત્તેલો છે, કેમકે જ્યારે સસલાની પાછળ શીકારીઓ લાગતા ત્યારે તે હમેશ તેમનું રક્ષણ કરતો, નીસાસો નાખના હરણને જોઈ વિભ્રમ કરતો, અને ટીકા કરતા શોકયુક્ત જેકવીસની માફક આ દેખાવપર નીતિયુક્ત બાપણ કરતો તેને દર્શાવેલો છે. સેન્ટ ક્રિસોસ્ટોમ કહે છે કે, “જે કોઈ માણસ પશુને પકડવાને કુતરા પાળે છે, તે પોતેજ પશુની અધમ સ્થિતિમાં આવે છે. કોઈક માધવિ દૂર દેશ મોકલવા બળદ અને ગધેડાં પાળે છે, પણ ક્ષુધાથી ક્ષીણ થતાં મનુષ્યોને અનાદર કરે છે; વળી આ-રસપહાણના મનુષ્યનાં પૂતળાં બનાવવામાં પુષ્કળ સુવર્ણ વાપરે છે, પણ જે ખરાં મનુષ્યો ખરાય સ્થિતિને લીધે પત્થર જેવાં થાય છે, તેની દરકાર કરતા નથી.”

ફ્રાન્સમાં તો ખેતરોમાં પક્ષીઓના અવાજ સંભળાતા નથી, આકાશમાંથી કંઈ પક્ષીનું ગીત કાને પડતું નથી, લાવરીને જાળમાં પકડે છે, ને ખાય છે. સુંદર પીછાંવાળાં પક્ષીઓને મારી નાખે છે, અને તેમની પાંખ સ્ત્રીઓની ટોપીમાં દાખલ કરે છે. આખા દેશમાં ચકલીઓ, “ફિચ” નામના મધુર કંઠવાળાં પક્ષીઓ, રાતી છાતીવાળી ચકલીઓ, અને બુલ્બુલો દેખાતાં બંધ થાય છે, તે સઘળાં મારી નાખી લાંબાં મનુષ્યો ખાધ જાય છે.

પણ હવે ફ્રાન્સ દેશના લોકોને પોતાનાં દુષ્ટ કર્મ માટે શિક્ષા થાય છે, તે વર્ણુનીએ છિએ. વૃક્ષોનાં પાંદડાં ખવાઈ ગયાં છે, અને છેક પર્યુરહિત થયાં છે. દ્રાક્ષના વેલા એક જાતનાં જીવડાં ખાઈ ગયાં છે. જોડવાનાં પાંદડાંઓ કીડા ખાઈ ગયા છે. જાડપરથી તેમનાં જુમખે જુમખાં લટકતાં દેખાય છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં જીવડાંની જે પક્ષીઓ નાશ કરતાં તે પક્ષીઓને મારી નાખ્યાં છે, તેથી ફ્રાન્સમાં સર્વત્ર ઝાડોના નાશ થાય છે. પાક મૂળ આગળથી ખવાઈ જાય છે, અને કેટલાક જીવામાં દ્રાક્ષના વેલાને ફળ આવતાં નથી. આ પ્રમાણે શાપની પેઠે નિર્દયતા પણ આશ્રય લેવા પોતાને ઘેર પાછી આવે છે. વોટર્ટને એવી ગણતરી કરી છે કે, જેટલાં જીવડાં એક અઢવાડીયામાં અરંધા એકરનો તાબો દાણો ખાઈ જાય તેટલાં બધાં જીવડાંની એક દિવસમાં માત્ર એક ચકલીની જોડ નાશ કરે છે.

ફ્રાન્સમાં જાહેર કેળવણીના પ્રવર્તકની પુષ્ટિકારક સહાયતાથી પક્ષી અને પ્રાણીઓના રક્ષણને માટે કંઈક ઉપાયો યોજવામાં આવ્યા છે, તે જોઈને અને ખુદી થયા છીએ. જોકરાઓને મુંગાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે, તેમજ જે દરેક વસ્તુ મનુષ્ય જાતિની સંભાળને આધારે છે તે પ્રત્યે, દયા અને ઐહ રાખનાં સિખવે છે; કારણ કે હમેશ જાળકળ ફૂરતાનું અનુકરણ કરે છે. અને તે બેસકે ધણું ઉપયોગી થઈ પડશે. પ્રાણીઓની સંભાળ અને રક્ષણ માટે ૫૦૦ તરણ મંડળાઓ ઉભી થઈ ચુકી છે. અમેરિકામાં પણ એવીજ હીલચાલ થઈ છે. અને ફીલોરેડોમાં પ્રાણીઓના રક્ષણ માટે

* એટલે જેમ આપણે જીભને સાપ દેશને તેનું ફળ આપણનેજ મળે છે તેમ આપણે જીભ તરફ નિર્દયતા દર્શાવીએ તો તેનું ફળ આપણેજ ભોજનમાં લીએ.

ઉભી કીધેલી મંડલીની તરણ પુરખોની શાખામાં ૨૦૦૦ છોકરાં દાખલ થઇ ચૂક્યાં છે. મુંગાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવાનો ઉપદેશ સર્વત્ર થાય છે, અને પૂજ્યભાવ અને દયાભાવ રાખવાનો બે પ્રકારનો ધર્મ બળવલો એવો ૬૬ આદેશ કરવામાં આવે છે.

ઉત્તરિ ક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્ય જાતના ખોરાક અને શોષ માટે અવાચક મુંગાં સંખ્યાબંધ પ્રાણીઓનો દરરોજ નાશ થાય છે, એમ ઉપરના લેખથી જણાશે. આ માટે પંકાયતા પ્રસિદ્ધ વેપારી લિંચેન માટે ચિકાગોની એક કંપની નિત્યનાં ત્રણ હજાર હુકરોનો વધ કરી કરી તેનું માંસ પુર પાડે છે. વળી ચિકાગોમાં અને અમેરિકામાં પશુ વધ કરવાનાં અનેક કારખાનાં છે. આ બંધા જાનવરોનું માંસ મનુષ્ય જાતના ખોરાકમાંજ વપરાય છે. વળી જીવતા સર્પોને પકડી તેના ઉપરથી ચામડું ઉતારી લેઈ તેની કેટ ઓંધવાની કોથળીઓ કરવામાં આવે છે. જીવતા કાચ-બાને પકડી તેની પીઠ ઉપર હલકો દેવતા સજાગવી તેની ઉપરની ઢાલ ઉખેડી લેવામાં આવે છે, ને ફરી તેને જીવતાજ રહેવા દેઈ બ્યારે ફરી ચામડું કાઢી બંધાય ત્યારે એ પ્રયોગ અનવે છે. બ્યાં મુધી ઉત્તરિ ક્રમમાં આગળ વધતી મનુષ્ય જાત આત્મવત્ સર્વ મુતેપુ: ય: પદ્યતિ સ પ-દ્યતિ ॥ પોતાના આત્મા પ્રમાણે બધા જીવોનો આત્મા છે, અને આપણને જે પ્રમાણે દુઃખ થાય છે તે પ્રમાણે તે પ્રાણીઓને પણ થાય છે, એવું સમજશે નહિ. ત્યાં મુધી આ વિશ્વમાં મનુષ્ય જાત અનેક રોગોથી પિડાયા કરશે, અને આકાળે મરણને શરણ થશે; એટલુંજ નહિ પણ અતિ વૃદ્ધિ, અનાવૃદ્ધિ, અને કુંદસ્તના કોપથી સંખ્યાબંધ મનુષ્યોનો નાશ થશે. આવા તામસ આહારના સેવનથી રોગોનું, તમોગુણની વૃદ્ધિ થતાં પ્રજાઓમાં પરસ્પર યુદ્ધ થશે, અને તે દ્વારાએ અનેક મનુષ્યોનો નાશ થશે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો અને અધ્યાત્મ વિદ્વાને જાણનાર મહાત્માઓ કહેતા આવ્યા છે કે, આપણે કોઈ પણ પશુ પ્રાણી કે મનુષ્યનો પ્રાણ લેખએ તો તે ખીજ જન્મે આપણે પ્રાણ લે છે. શ્રી રામચંદ્રજીએ વિના કારણ સુશ્રિવની સાહાય કરી વાલીનો જીવ લીધો તેથી કૃષાવતારમાં એજ વાલીએ કિરાતનો અવતાર લીધેલો, તેના બાણથી શ્રી કૃષ્ણ મહારાજે પોતાનો પ્રાણ છોડીને હનિધને દાખલો બતાવ્યો છે, માટે નમામ જીવો પ્રત્યે દયાની લાગણી રાખવી. આર્હિસા પરમો ધર્મ: આર્હિસા એજ મનુષ્ય જાતનો ખરો ધર્મ છે.

અતિ ઉપયોગી નુરખા સંગ્રહ.

લેખક: તંત્રી.

૧. દારૂના વ્યસનનો ઉપાય.

દીપર કેપ્સીકમ ના ઝાંસ, પોટેશીયમ બ્રોમાઈડ ના ઝાંસ, દીપર નક્સ લાંબીક બે ગ્રામ, અરોમટીક સ્પીરિટસ ઓફ એમેનીયા ૩ ઝાંસ; સર્વ મળાને ૬ ઝાંસ થાય તેટલું સીરપ ટોલુ ઉમેરવું. આ મિશ્રણમાંથી બે બે ગ્રામ એટલે એક સાધારણ કદનો ચમચો (ડેસર્ટ સ્પુન) બરીને પાણી સાથે દિવસમાં ચાર પાંચ વખત પાવું.

૨. દિવેલનો લુલાખ લેવાની સહેલી રીત.

ચોખ્ખી સેબેરીન ના ગ્રામ, એટ્રોહોલ ના ઝાંસ, ચોખ્ખુ દિવેલ એક પીન્ટ, આઇસ ઓફ પેપરમીન્ટ ૫ થી ૬ ટીપાં. પ્રથમ સેબેરિન અને એટ્રોહોલને મિશ્ર કરીને સેબેરિન બધી ઝોગળી

ન્ય તેટલી ગરમી લગાડવી. પછી તે દીવેલ સાથે મેળવીને ખુબ દલાવવું, 'છેવટે પેપરમીન્ટનું તેલ ઉમેરવું.

૩. કૉલેરા મીક્ચર.

સ્પીરિટસ ઑફ કેમ્ફર ૧ ઑંસ, સ્પીરિટસ ઑફ ક્લોરોફોર્મ ૧ ઑંસ, ટીચર ઑફ ઓપીયમ ૧ ઑંસ, ઓરોએન્ટીક સ્પીરિટસ ઑફ એમ્મોનીયા ૧ ઑંસ, સીનામોન વોટર ૧ પાઇન્ટ.

બીજી રીત. ટીચર ઑફ ઓપીયમ ૧ ઑંસ, ટીચર કેમ્પીકમ ૧ ઑંસ, ટીચર છાન્ડર ૧ ઑંસ, ટીચર કાર્બોન ૧ ઑંસ. આ મીક્ચરને 'હિમ્લીન્સ કૉલેરા મીક્ચર' કહે છે.

૪. ક્ષયરોગનો ઉપાય.

સીરપ ઑફ મોર્ફિન (દર એક ઑંસે એક ગ્રેનના હિસાબે બનાવેલું) ચાર ઑંસ, ક્લોરોફોર્મ બે ઑંસ, જીસરીન ૩ ફ્લૂ ઑંસ, ડાયલ્યુટ લાઇફ્રો સાયનીક ઑસીડ ૧ ડ્રામ, ક્લોરોફોર્મ રંગ આવે તેટલા ગ્રેન ઉમેરવું. પ્રથમ ક્લોરોફોર્મ અને જીસરીનને મિશ્ર કરવાં અને પછી બાકીની ચીજો મેળવવી. આ મિશ્રણનો ડોઝ એક નાની ચમચી અથવા આશરે એક ડ્રામ છે.

૫. સોનાનો ગિદ્દ ચઢાવવાની રીત.

સોનાનો વરક તથા પારો એકત્ર ધુંટી તે મિશ્રણને જે ધાતુ ઉપર લગાડીએ તે ધાતુ ઉપર ગિદ્દ ચઢે છે. આ મિશ્રણને લગાડી તે ધાતુને પારો ઉડી જતા સુધી અગ્નિ ઉપર ઉની કરવી જેથી પારો ઉડી જશે અને સોનાનો ગિદ્દ ખરોખર ચઢી જશે.

૬. દમ ચઢ્યો હોય તે વખતે વાપરવાની દવા.

ટીચર લોબેલીઆ ૧ ઑંસ, એમોનીયમ આયોડાઇડ ૨ ડ્રામ, એમોનીયમ બ્રોમાઇડ ૩ ડ્રામ, સીરપ ટોલુ ૩ ઑંસ. આ મિશ્રણમાંથી એક નાની ચમચી ભરીને દવા દર એક અથવા બે કલાકે આપવી.

૭. ચાંદીનો ગિદ્દ ચઢાવવાની રીત.

ફટકડીનો બૂકો ૨૧ ભાગ, ફીમ ઑફ ટારટાર ૧૮ ભાગ, મીઠું ૧૨ ભાગ, ક્લોરાઇડ ઑફ સીલ્વર ૪ ભાગ, બધાને એકત્ર વાટી મિશ્ર કરી જે વાસણ ઉપર લગાડીએ તે વાસણ ઉપર ગિદ્દ ચઢશે.

૮. હોજરીમાંથી થતી લોહીની ઉલટીનો ઉપાય.

આ ગંભીર ચિન્હનો એક ધણોજ નિર્દોષ અને ધણોજ સહેલો ઉપાય એ છે કે, દરદીથી ખમી શકાય તેટલું ગરમ ગરમ પાણી અથ્થું અથ્થું ટમ્મલર ભરી ભરીને થોડી થોડી વારે પાવું. આ સાદા ઉપાયથીજ વધુ લોહી નિકળતું અટકી જાય છે, અને જામી ગયેલા લોહીના ફાદા અથવા ગૂઢા ઉલટીમાં નિકળી જઈ દરદીને આરામ થઈ જાય છે.

૯. બાળકોને થતા લીલા ઝાડાનો ઉપાય.

સોડીયમ બાયકાર્બોનેટ ૪ ગ્રેન, સ્પીરિટ ઑફ ક્લોરોફોર્મ ૪૦ ટીપાં, જીસરાઇન ૮૦ ટીપાં, પાણી ૧ ઑંસ. આ મિશ્રણની એક નાની ચમચી લેઈ તેમાં બે ચમચી ગરમ પાણી ઉમેરી બાળકને પાઈ દેવું. જે આનાથી અચુક ફાયદો ન થાય તો અડધા કલાક પછી ફરીથી ઉપર પ્રમાણે દવા પાવી.

૧૦. ઉધરસનો અકસીર ઉપાય.

પોર્ટલીયમ સાઇટ્રેટ ૧ ડ્રામ, લીંબુનો રસ ૨ ઑંસ, સીરપ ઓપીકેક ૩ ઑંસ, સીમ્પલ સીરપ ૪ ઑંસ. આ મિશ્રણમાંથી એક મોટો ચમચો ભરીને એક દિવસમાં ચારથી ૭ વખત જરૂર પ્રમાણે પીવું.

૧૧. બનાવટી હાથીદાંત તૈયાર કરવાની રીત.

એક વાસણમાં કલોરાઇઝ ઓફ ઝીંક નાખી, બીજામાં નવસાર લેઈ પાણીમાં ગાળી, બન્નેની મેળવણી કરી જનું થાય ત્યાં સુધી તેમાં ઓક્સાઈડ ઓફ ઝીંક નાખવું. ઉપર મુજબ તૈયાર થયે તેના જે નમુના બને છે તે સુકાયા પછી હાથીદાંતના જેવા બને છે.

૧૨. દસ્ત સાફ લાવનાર દારૂ. (એનોઝ કુંટ સાઈટ જેવો.)

ટાર્ટરિક એસીડ બે ઓંસ, સોડીયમ કારબોનેટ બે ઓંસ, ફીમ ઓફ ટારટર બે ઓંસ, મેગ્નેશીયમ સાઈટ્રેટ બે ઓંસ, એપ્સમ સાઈટ્રેટ (મેગ્નેશીયમ સલ્ફેટ) બે ઓંસ, દબેલી સાકર ચાર ઓંસ. એક ચમચો બરીને આ દવા પાણી સાથે રાત્રે પીને સુઈ જવું તેથી સવારે દસ્ત ખુલાસેથી આવશે.

૧૩. કૃત્રિમ સોનું બનાવવાની રીત.

કથીર ૧૭ ભાગ, ચોખ્ખું ત્રાંચુ ૧૦૦ ભાગ, કળીચુનો ૪ ભાગ, નવસાર ૫ ભાગ, મેગ્નેશીયા ૬ ભાગ, ટાર્ટર ઓફ ફોર્મર્સ ૯ ભાગ. સર્વ ચીજો લેઈ, પ્રથમ એક કુલડીમાં ત્રાંચુ નાંખી ઓગાળવું, પછી તેમાં કળીચુનો, નવસાર, મેગ્નેશીયા, અને ટારટર ઓફ ફોર્મર્સ અને કથીર ધીમેથી એક પછી એક નાંખવું. પછી તેને હલાવી એકત્ર કરવું, અને કુલડી એક કલાક સુધી શાંતિ દેવી. એટલે તે મિશ્રણ કરેલી ધાતુ સોના જેવી જ થશે.

૧૪. અગરબત્તી બનાવવાની રીત.

૪૦ તોલા કૃષ્ણાગર, દગાકુલ ૨૦ તોલા, ૪૦ તોલા ભોખાન, ૨ તોલા કસ્તુરી, ૨૦ તોલા ગુલાબની કળી, ૯૦ તોલા મેંદાલકડી, ૧૮૦ તોલા ચંદન, ૪૦ તોલા નાગરબોથ, ૧૮૦ તોલા શીલાછત, ૪૦ તોલા નખલો, ૨૦ તોલા ગુગળ, ૨૦ તોલા કચુરો, ૨૦ તોલા ધવલો, ૨૦ તોલા તગર, ૨૦ તોલા સુગંધી વાળો, અને ૨૦ તોલા તજ. આ સર્વ ચીજોને લેઈ કસ્તુરી તથા શીલાછત સિવાયની તમામ ચીજોને ખાંડી, કપડેથી આળી, પછી તેમાં શીલાછત તથા કસ્તુરીને મેળવી, અંદર કાળો રંગ લાવવા કોપલાનો બારિક ભૂકો નાખી એક રસ બનાવી પછી વાંસની પાતળી સળાઓ ઉપર ચોપડી મુકવાથી અગરબત્તી થાય છે.

૧૫. કાથાની ગોળીઓ (પાનમાં ખાવાની) બનાવવાની રીત.

૨ શેર ઘોળો કાથો, ૬ તોલા લવંગ, ૧૨ તોલા એલચી, ૧ તોલા જયફળ, ૧ તોલા જવંત્રી, એટલી ચીજો લેઈ, પ્રથમ કાથાને ઝીણો વાટી કેવડાના કે કેતકીના પાનમાં બાંધી ૨૪ કલાક રાખી મૂક્યા પછી ઉપરની ચીજો ઝીણી વાટી મેળવી દેવી. પછી ૮ માસા કેસર લેઈ પાણીમાં ઉપરના મિશ્રણ સાથે એક પહોર સુધી પચાળી રાખી, પછી એક માસો કસ્તુરી લેઈ તેને જરા પાણીમાં વાટી તે પાણીમાં હાથ બીના કરી કાથાની ગોળીઓ વાળવી. આ કાથાની ગોળીઓ મધુ ઉત્તમ થાય છે.

૧૬. ખંદ્યુ ખંદેક શાહી બનાવવાની રીત.

૬ ઓંસ ગળી, ૧૨ ડ્રામ ઓક્ઝલીક એસીડ, ૨ ઓંસ ખાવળના ચુંદરનો ભૂકો, અને વરસાદનું પાણી (તે ન હોય તો મીઠું પાણી) ૧૨ પાઉન્ડ. સર્વ એકત્ર કરવું જેથી ખંદ્યુ રંગની શાહી બનશે.

ઉપરની ચીજોને વાટી પાણી ન મેળવનાં રાખી મૂકવાથી તે ભૂકી બ્યારે બોધાય ત્યારે પાણીમાં મેળવી સાદી તૈયાર કરી લેવી.

૧૭. કાચની કલાઈ કરી આરસી બનાવવાની રીત.

૨ ભાગ કલાઈને ઉતી કરી ઓગાળ્યા પછી તેમાં અડધો ભાગ પારો નાંખી હલાવી કાચ ઉપર લગાવવાથી તે કાચની આરસી (દર્પણ) બને છે.

૧૮ દંતમંજન બનાવવાની રીત.

૨ ઑસ યાક, ૧૦ ગ્રેન સુકો કસોરાઈ ઑદ્ધ લાઈમ, પાંચ ટીપાં લવંગુનું તેલ. સર્વને ખાંડી ચાળી રાખી મૂકવું. આ દંતમંજન દાંતે ઘસવાથી મુખ શુદ્ધિ થાય છે.

૧૯ બરફ બનાવવાની રીત.

૨૧ ભાર નવસાર, ૪ ભાર સફેદ ઑદ્ધ સોડા, ૨૧ ભાર સુરોખાર. આ ત્રણે ચીજો વાટી કપડે ચાળી મિશ્ર કરી રાખી મૂકવું. પછી બ્યારે જોઈએ ત્યારે ૧૮ તોલા પાણીમાં ઓગાળી તે પાણીમાં દુધનું વાસણ સુકવાથી તે ઘણું ટાઢું થઈ જઈ બરફ બનશે.

૨૦ હીરાકણી સીવાય કાચ કાપવાની રીત.

કાચના વાસણને જે ટેકાણેથી કાપવું હોય ત્યાં સુધી તેમાં તેલ ભરી પછી લોહાનો બડો સળીઓ અગ્નીમાં ખૂબ તપાવી તેમાં ખોળી દેવો એટલે તેલની ઉપરનો ભાગ કપાઈ જીદો પડશે.

૨૧ કાચની સ્પર્શિગતું લાંબુ કુંક થતું ટમ્બલર અથવા ગ્લાસ.

કાચમાં એક અઝાયખી ભરેલો ગુણુ રહેલો છે. એક કાચનો સળીઓ લેઇ તેના એક છેડાને બક્રીમાં ઓગાળા, છેડાને લંબાવી અણીદાર કરો. પછી એક કાચનો કડકો લ્યો જેમાં તરડ પડેલી છે. હવે અણીદાર સળીઆને ગરમ કરી, જ્યાં તરડ પડેલી છે ત્યાંથી સળીઆને ઘસવાનું શરૂ કરી સળીઆને ફેરવીશું તો જ્યાં જ્યાં સળીઆનો છેડો ફરશે ત્યાં ત્યાં તરડ પ્રસરતી જશે. આ ગુણથી કાચનો ધાર્યા પ્રમાણે આકાર બનાવી શકાય છે, અને તેને કાપી શકાય છે. કેટલાક ખેલાડીઓ કાચના પ્યાલા બનાવે છે જેને મધ્યમાંથી રબ્બરની માફક ઉંચો નીચા ખેંચી શકાય છે; વળી કાચ સ્થિતિસ્થાપક છે તે આ રીતથી બનાવી શકાય છે. ઉપરની હકીકત સમજવાથી આ બરાબર સમજશે. કાચના પ્યાલા ઉપર પ્રથમ તરડ પાડો, પછી એક સળગાવેલી જામગીરી લેઈ, તરડનો રેખા ફેરવના બાજે; છેવટે પ્યાલાના કાના અને તળીયું પકડી પ્યાલાને ખેંચીશું તો ફેર ઈચ જેટલો રબ્બરની માફક તે ઉંચો ચતો જણાશે.

૨૨ 'સાર્ફસ્ટાઇટીસ' અથવા મુત્રાશયના સોજાની દવા.

બેન્ઝોઈક ઑસીક એક ગ્રામ, ખોરેક્સ એક ગ્રામ, કન્ફ્યુઝન યુચુ બાર ઑસ. આ મિશ્રણના ૭ ભાગ કરી તેમાંથી દરેક ભાગ દિવસમાં ત્રણ અથવા ચાર વખત ખૂબ પાણી સાથે પીવો.

૨૩ માથાના ખોડા અને ઉંઢરીનો ઉપાય.

ક્લોરલ હાઇડ્રેટ ૧ ગ્રામ, ઝીસરીન ૪ ગ્રામ, "બે રમ" ૮ ઑસ. આ દવા વડે માથું આકવાડીઆમાં બે ત્રણ વખત મસળાને ઘોવું.

૨૪ લાગેલો કાચ સાંધવાની રીત.

કાચનો ખારીક જૂઠો ઝીણો ચાળા ઘોળા અરેશમાં મેળવી લાકી જેવો બનાવી, પછી કાચના બાજેલા કડકાને લગાવી મેળવી દેઇ સુકવવાથી મંધાઈ જશે.

૨૫ કાચને ધાતુ સાથે સાંધવાની રીત.

ધાતુ સાથે કાચ લગાડી ફટકડીનો ખારીક જૂઠો કરી તે સાંધવાની જગાએ મૂકી અગ્નિથી ફટકડી પીગળે ત્યાં સુધી સહેજ તપાવવું. ફટકડીનો રસ થયા પછી ઠંડું પાડવાથી કાચ અને ધાતુ ચોંડી જશે.

૧૮. પાશુપતરસ—પારો ૧ તોલો, ગંધક એ તોલો, કાન્તલોહ ભસ્મ ત્રણ તોલા. આ સર્વના સમાન વછનાગ લેઈ ચિત્રકનારસમાં ખસ કરવો અને સુંકે મરી પીપર એ બે ભાગ, લવંગ એકબી બે ભાગ, જયફળ જવંત્રી એકે ભાગ, પંચલવણ પાંચ તોલા અને થોર, આકડો આમલી અંગેરો પીપર એના ખાર બે બે તોલા, ટંકણખાર, જવખાર, સ્વણખાર, હાંગણકે, હરડે એ પ્રત્યેક એક એક તોલો લેઈ આમલવર્ગમાં ભાવના આપી અને તેમાં ધંતુરાના બીજની ભસ્મ સાત તોલા મેળવવી અને સર્વે ધુંટી ચનોડી પુર ગોલી કરવી. આ રસ આપવાથી સંપૂર્ણ અછંદરણ મટે છે. તાલમુલ અને હાથ સાથે ઉદર રોગ ઉપર—અતીસાર ઉપર મોચરસ સાથે—સંગૃહણી ઉપર હાંશ અને સીધવ સાથે—શ્વલ ઉપર સુંકે, હાંગ અને સંચલ સાથે—અર્પ ઉપર હાથ સાથે—ક્ષય ઉપર પીપર સાથે—વાયુ ઉપર સુંકે અને સંચલ સાથે—પિત્ત ઉપર મળો અને સાકર સાથે—કફ રોગ ઉપર પીપર અને મધ સાથે આપવો. આ પાશુપત રસ કરતાં ધન્વંતરીના મનથી બીજો શ્રેષ્ઠ રસ નથી.

૧૯. પીયુંષ સીંધુ—શુદ્ધ પારો લઈ તેને વાલુકા યંત્રમાં પડગણ મંધક ભરણ કરવો અને તે પારાના સમભાગ સુવર્ણ, લોહભસ્મ, અમ્લકભસ્મ અને ગંધક એ મેળવી તેને સુરણકાંતી, ગો-રખમુડી (બોડીયો કચાર), કાવલી ભાંગેરો આકડો, ચિત્રક આ દરેકના રસની સાત સાત ભાવના આપવી અને ગોળો કરી ત્રણ દિવસ હાંગેરના ઢગલામાં ઘાલી રાખવો અને તેને કાઢી વાટી તેમાંથી એક માસો આપવાથી ઉત્તમ અર્પ રોગ, સંગૃહણી, શ્વલ, પાન્ડુ, અમ્લપિત્ત, ક્ષય ઉપર મધ સાથે આપવો ઠીવા રોગોક્ત અનુપાનથી આપવો. આ છ માસો બક્ષણ કર્યાથી સંપૂર્ણ રોગ અને ધડ-પણ નાશ પામે છે. મટે આ પ્રપત્તની સેવન કરવો. આ રસ ઉપર પથ્ય પાળવામાં આ બે એટલે ખાટા પદાર્થ અને સ્ત્રી સંગ વર્જ કરવાં એટલે પુષ્ટિ, કાન્તિ અને વીર્યની શક્તિ થાય છે.

૨૦. પાંડુવારિ રસ—પારો ગંધક લોહ એ સમભાગે લઈ તેને કુંવારના રસની ત્રણ ભાવના આપવી. અને દરેક ભાવના વખતે તેને ગળપુટ આપવો. તેમાંથી આ પાંડુવારિ રસ ચાર વાલ આપવો એટલે પાંડુ રોગ અને કમળાનો નાશ કરશે.

૨૧. પાંડુસુદન—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, નેપાળો અને શુગળ એ સમભાગે લેઈ તેને ધુંટી ધીમાં ગોળો કરવી તે એક એક અગ્નિ બલ જોઈ આપવી. એટલે સોજો પાંડુરોગ એના નાશ કરે છે. અને એના ઉપર ચંડુ પાણી અને ખાટો રસ વર્જ કરવો. આને પાંડુસુદન કહે છે.

૨૨ પાંડુ નિમ્બ રસ—અભરક ભસ્મ, પારદ ભસ્મ, ગંધક, લોહ ભસ્મ અને સુસળાનું ચુર્ણ સમભાગ એકત્ર કરી સીમલાના રસમાં એક એક દિવસ ખસ કરી પછી ત્રિફલના કોઠો, આદુ, કુંવાર, ચિત્રક, સરગવો એના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. એટલે તે પાંડુનિમ્બ રસ થયો. આ બે વાલ મધ અને ધી સાથે આપવો એટલે સોજો અને પાંડુરોગનો નાશ કરે છે. એના ઉપર જવ આમલી, સુંકે, ચિત્રક, નેપાળો, અને દુધ ઉતું કરી ધી નાંખી તે અને સ્ત્રીગધ અને નવું અનાજ વર્જ કરવું. પથ્યમાં હાથ ભાત ખાવું.

(૨૩) પ્રાણુનાથ રસ—લોહ ભસ્મ ચાર તોલા લઈ જલભાંગરાના રસમાં ખસ કરવી પછી ગોલો, ભારંગ અને ત્રિફલના કાઠાના ચાર ચાર તોલા વળનનું ઉઝાળેલું પાણી શુદ્ધ શુદ્ધ હોય તે એકત્ર કરી તેમાં એ લોહ નાંખી માટીના વાસણમાં મંદામિથી પકવવી અને લોહ બરાબર માલિક મેળવી પહેલાં કહેલા રસથી ઘુટાવી અને પુટ આપવા એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવા પછી પારદ ભસ્મ અને તામ્રભસ્મ એ પ્રત્યેક છ છ માસા અને ગંધક એક તોલો કોડી ચાર તોલા એકત્ર કરી તેને પુટ દહ તે લોહમાં મેળવી પુર્વોક્ત રસની ભાવના આપી એક પુટ આપવો. પછી કાઢી

સાગ્રવણ તોલા મરી મોરયુથુ ને ટંકણખાર પાંચ તોલા તેમાં મેળવવો એટલે આ પ્રાણનાથ રસ તૈયાર થયો. આ છ ગુંજ આપવો અસાધ્ય ક્ષય, સોજો ઉદર રોગ, અર્ધ સંગ્રહણી, જ્વર અને ગોળાનો નાશ કરે છે.

૨૪. પ્રાણદા પરપટ્ટી રસ—પારો, અભરક, લોહ, વંગ, મરી, વછનાગ એ સર્વે સમભાગ અને સર્વ બરાબર ગંધક લેઈ લોહપાત્રમાં બેરડીનાં લાકડાંનાં આગ્રિ ઉપર પાતળું કરી તેમાં સર્વ ઔષધ ઘાલી તેને ગાયના છાણથી લીપિલી બાળા ઉપર કેળતું પાન મુકી ઉપર પેલો રસ રેડવો અને તેના ઉપર બીજું પાન કેળતું ઢાંકવું. ટાંકું ઘસેથી લઈ વાટી રાખવું. આ પાંડુ રોગ, રેય, સંગ્રહણી-જ્વર-અરુચી-કાશ-ક્ષય, પ્રમેહ અને અગ્નિમંદ ઉપર આપવી અને યોગ્ય અનુપાન સાથે એને આપવાથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૨૫. પંચામૃતાખ્યરસ—મુવર્ણ ભસ્મ, સૌખ્ય ભસ્મ, તામ્રભસ્મ, પારદસ્ત્રાવ, અગ્નિકસંત એ ક્રમથી એક એકથી વધારે લેવા અને વાવડીંગ, મૌચ, કાચકળ એ ત્રણ ત્રણ ભાગ એકત્ર કરી પછી નગોડ, ચિત્રકમળ, દશમુળ, હલદર, ત્રિકટુ, આર્દુ એના રસની જુદી જુદી ભાવના આપી પછી તેનો ગોળો કરવો એટલે પંચામૃતાખ્ય રસ થયો. આ રસ જ્વેષા ત્રિભુવનમાં ખીળો રસ નથી. આ સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે, માટે તેને યોગ્ય અનુપાન સાથે આપવો.

૨૬. પારદાદિ શુદ્ધી—પારો, ગંધક, નાગ, ત્રાંચુ, મુંક, મરી, પીપર, ચિત્રક, અને સર્જરસ (રાત) એનું સમભાગ સુરણ કરી પાતળા રસની ભાવના આપવી. અને આદાના રસની દસ ભાવના આપવી, અને મરી જેવડી ગોળો કરવી. તે મંદાગ્નિ, કફ, શ્વાસ, કાશ અને પેટ ચડતું હોય એ રોગ ઉપર આપવાથી એ રોગનો નાશ કરે છે.

૨૭. પારદાદિ શુદ્ધી—પારો, ગંધક, મોરયુથુ, નેપાળો, પીપર, ગરમાલાનો ગોળ એ સમ-ભાગ લેવાં અને ચોરના રસમાં ખસ કરવાં તેની ગોળો એક માસાની કરવી તે સ્ત્રીઓના શુભ. અને ઉદર રોગ ઉપર આપવી.

૨૮ પારદ ભસ્મ યોગ—પારો એક ભાગ, કલક બે ભાગ સીકરોમાં એકત્ર કરી તળે અગ્નિ કરવો અને લીખડાના લાકડાથી હલાવવું એ પ્રમાણે બાર પહોર મુઠી કરવાથી પારાની પીળી ભસ્મ થશે. તે રોગો ઉપર અનુપાન યોગ્ય આપવી તો સર્વ રોગ મટે.

૨૯. પીઠારિ રસ—અભરક ભસ્મ ત્રણ તોલા ગંધક બે તોલા ને પાળો ત્રણ તોલા ટંક-ણખાર ત્રણ તોલા તેને લીખુના રસમાં ત્રણ દિવસ ખસ કરવો અને અરધા તોલાની ગોળો કરવી. તે કાંઈ સાથે આમ શલ, કૃમિ શલ ઉપર વિશેષ કરી આપવી અને પથ્થમાં છાશ બાળ આપવું. અને રેય બંધ કરવા શીતળ ક્રિયા કરવી.

૩૦. પ્રવાળ પંચામૃત—પ્રવાલ મેની રાખ મોતીની છીપ ટોડી એ સમભાગ પ્રવાળ બમણા વજનથી લેવું સર્વ એકત્ર કરી માટીના વાસણમાં સર્વના વજન બરાબર આકડાનું દુધ મરી પછી ઢાંકણું દેવું, પછી કપડ માટી કરી પુટ આપવો. શીત યજ્ઞે કાઢી બારીક વાટી રાખવું આ ભસ્મ એક વાત રોગીએ લેવી, તેથી પેટ કુલવું ગોળો, ઉદર પ્લોહ, કાશ શ્વાસ, અગ્નિમંદ કફ, વાન સંબંધી વ્યાધિ અટકવું, હૃદયરોગ, સંગ્રહણી, અનિસાર, પ્રમેહ, મુત્રરોગ, મુત્રકચ્છ, અખંડી એનો નાશ કરે છે. આના ઉપર પથ્થ સાથે આપવું, અને ચિત્તટતિ નિર્મલ રાખવી. તો સર્વ રોગનો નાશ કરશે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પતિામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥
વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી ભગવાના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૫ સુ.]

મે ૧૯૧૨.

[અંક ૫ મો.

Permanent Health Through Perfect Circulation.

A Plea in the cause of “Mechano-Therapy.”

(By : The Founder of the American College of Mechano Therapy.)

The blood enters the heart through the right auricle by means of an enormous trunk line vein, the vena cava: when the auricle is full a valve at the orifice of the Vena Cava closes and another set, the tricuspids, located between the right auricle and the right ventricle, open. The moment the ventricle is filled the tricuspid closes, the ventricle contracts and its dark carbon-laden contents are forced through the pulmonary artery into the lungs. Here it spreads out mesh-like by means of millions of capillaries, is oxygenated and returns, now a lively red, through corresponding capillaries connected

with the pulmonary vein, through which it is poured into the left auricle. There the same process goes on as occurred at the right side; a valve opens to admit the fluid, closes behind it; the metral valve then relaxes and admits the contents of the auricle into the ventricle closing tightly as the great throb of the heart, caused by the left ventricular systole, throws the blood into the grand trunk-line artery, aortic, at a velocity of 4 feet a second. Thus the cycle is begun and completed, on an average, 72 times a minute day and night from the hour of birth to the day of death.

The blood goes out on a trading trip. It carries lime, potash, soda, magnesia, oxygen, nitrogen, grape sugar, fats, gums, &c. &c. This cargo it trades off for carbonic acid gas, uric acid, and a long list of waste products to which the scientists have given names that are not less formidable than the poisons themselves.

The kidneys catch the uria, excretory glands all over the body capture and thrust forth the miscellaneous waste, and the lungs respire the carbonic acid gas. On its next trip the blood, like an obedient servant, delivers its load of healthy living cells to the hungry tissues, carries off the waste, and so on *ad infinitum*. Mean while the possessor of this model vascular system goes about enjoying life, getting the most out of himself and utterly unconscious that he has such a thing as a vital organ. But let the digestive apparatus fail to provide the elements, soda, magnesia, or what not—that the blood demands, and it becomes impoverished. Balance between the break-down and the up-build is disturbed. The waste may be carried off, but cannot be replaced; hence emaciation ensues. On the other hand, the waste may not be removed, far from being inactive, however, it immediately begins a chemical change that bodes no future good. A reactive solution has now entered into the circulation and goes swirling around the circle like Satan "Seeking whom (or what) it may devour." This sort of stuff forms admirable breeding material for bacterial life, and the result is a diseased process more or less severe. Mean while the owner is belabouring Providence with his or her reproaches. The sprightliness is gone, and the presence of pain for the first time introduces him to his inner man.

All this time Nature is making frantic efforts to recover herself. She draws off vital force and nervous energy from other organs to

keep up the fight, and gradually bankrupts itself in the effort to gain headway against this extraordinary leak.

We have here described an accute attack. On the other hand the loss of tone may be comparatively slow and present the phenomena known as a "cronic case."

Fast or slow, however, the progresive stages can be understood. The body is interdependent. Malnutrition spells blood impoverishment, blood impoverishment precedes nerve poverty, nerve deficiency in its turn means malnutrition, and so on in a significant round robin of misery.

All this had its start in improper food. The blood communicated this false start to every portion of the body. In this like manner impure air, through the lungs, and improper clothing or uncleanness through the pores, make their requirement felt by throwing back their unremoved secretions on the blood and so inflict them, in a greater or less degree, on every portion of the body. Wanting exercise, the blood becomes sluggish; it fails to perform its duties with necessary vim, instead of carrying off the waste it shirks, and deposits them like a lazy house keeper, under the carpets and behind the bureaus of the system, so to speak. Be the body ever so well served in matters of food, air, clothing and soap, if the waste products be not properly consumed by exercise, disease must ensue. Hense exercise is just as much a necessity as food or air.

One cannot question. A large sturdy man may be pointed out with the remark that he is always well, yet never exercises. So? How about that emense abdomen telling of fats unconsumed by exercise—and weak abdominal muscles? Note that reddish purple complexion—paralysis of the facial blood vessels. Observe those full lower eyelids that speak eloquently of an undertoned, over worked pair of kidneys, if of nothing worse. That man is really sick and doesn't know it, but some day a hardened, ill treated blood vessel will break and one part of his body will fall lifeless—paralyzed; or an accute pain will give evidence of inflammation, and then, all at once, he will be taken sick, possibly for the first time in his life, as he expresses it.

This is not an extreme case. The culmination in that final extinguisher of ambition, paralysis, is not an alarmist picture. It is the end, the undubitable end, of many a man and woman now enjoy-

ing moderate health and far from suspecting this fate which any physician could forecast for them. It comes, as does its twin-brother Locomotor Ataxia, through a sclerosis or hardening of the blood vessels. They become inelastic and brittle. One day an excess of emotion, an extra heavy dinner, a sudden shock, crowds a flow of blood into the brain chambers, the walls of the containing vessels succumb, and the man or woman's career is finished. Henceforth he exists with one foot visibly in the grave.

You cannot say it came unexpectedly. Years before warning was given. That dyspepsia, constipation, liver-trouble was an unequivocal shadow of coming events. To the initiated it spelled blood deterioration.

Blood deficiency and blood deterioration is the physiological cause of a long list of constitutional, functional, nerve, bone and tissue ailments that would never have supervened but by its depraved agency and will as surely succumb to its restoration to normal condition.

Modern therapeutics, or the art of healing, proceeds in accordance with the laws of hygiene and to these I adhere most rigidly—but not oppressively. In fact my treatment is pleasant; more than that it is enjoyable. I have never had a client who was not pleased and even astonished that so pleasant a cure could produce such remarkable results in so short a time. This however, is not so wonderful when one reflects that my methods are nothing but nature's method artificially induced, intensified and perpetuated. I get results by aiding Nature to do her recuperative work and by means of knowledge I place at her disposal every instrument she needs. Thus in her own inimitable way she quickly gains the ascendancy over the destructive process, restores a normal condition for a diseased state and health is the outcome.

I use every natural weapon Nature requires. Not a muscle or fibre of the body is slighted. All receive attention adequate to their relative physiological importance. The result is increased combustion, greater capacity for elimination of waste, and a consequent relief of both body and mind. The spirits are raised and the vigour is increased. The tone of the system improves from the first. This must be so, as it is a law of nature—hence I can always undertake to give relief whether I can predicate a cure or not.

But in this manner the curative process is begun. It is brought to a successful conclusion by specific centripetal manipulation of the diseased portions of the body. This has for its object nothing more than to bring them into condition favourable to their being incorporated into the surrounding healthy tissue, in which state they are absorbed by the veins like any other waste product of the body, and so thrown out by natural channels. When this has been accomplished a perfect cure, free from reaction or recurrence has been effected.

Besides the cure of diseased conditions I give attention to correcting mechanical distortion. Under this head come joint distortion, spinal curvatures, bone troubles, and displacement of the female organs. The parts are not only replaced in their natural position but the muscles on which their keeping that position must later depend are so strengthened by manipulation and the revitalizing effects of good arterial blood that once restored, no anxiety need be entertained as to the permanency of that cure. It cannot but be so, as not I but Nature has done the work and she is entirely disinterested and trustworthy. So exact are results in such cases that I have no hesitancy in telling the patient before the treatment is begun just what its results will be if our instructions are carried out.

This applies in any case that comes to me. I will tell you definitely at the outset the least that I can certainly accomplish, if it amounts to a perfect cure, a cure will result. If the malady be beyond human skill I can atleast inform you what degree of relief our methods will afford. No one, not even paralytics, who suffers with Locomotor Ataxia, or Cancer, can come to me and leave without benefit, but I do not hold out any alluring promises of cure in such cases. I will, however be pleased to show you what I have accomplished, and to many, I believe this may be sufficient to induce them to place themselves in my hands. The foregoing are, however, exceptionally severe pathological conditions. On the other hand in such cases as anemia, hysteria, insomnia, neuralgia, respiratory affections, constipation, indigestion, obesity, piles, inflammation of the liver, and scores of other less serious ailments I can speak more definitely. I am curing these and like afflictions every day.

In more serious disorders those that are difficult and obstinate, of long standing and obscure pathology, though not so much so as

paralysis and cancer for example, such as chorea, apoplexy, 'plethora of any organ, muscular atrophy or wasting, epilepsy and so forth I wish to be understood as speaking with more reserve. I have cured cases under all these heads, but that does not justify me in saying that I can cure any case. Each must be entertained on its individual merits and it is impossible to state here what could be done in any instance further than to say that it can be relieved.

This I unequivocally agree to do without asking any leeway whatever. Beyond that I cannot in fairness go.

My work does not necessarily end when I have cured a patient. His case is critically studied from the temperamental and mental as well as the physical viewpoints, and before he has left me he has been informed what he should do in order to continue well. In other words I am competent to reliably instruct my patients how to live in order to be free from disease, enjoy physical happiness and make the most of life. This I may claim without fear of contradiction, and support the statement with adequate proof, that after a person has been cured by Mechano Therapy there is no reason why he should ever be sick again if he sees fit to follow my instructions. And for that matter there is no good reason why he should not follow them, for they are simply a personal application of the rules of health, which are easily followed and pleasurable in the observance.

Thus I can hold out to you more than a reasonable prospect of being cured and the positive assurance that you will remain so. Further more, you can be certain that I will accomplish all that I undertake, and that I will faithfully define the limitations of my ability in your case before I begin. I always adhere to this policy and by so doing have earned the respect and support of a wide circle of the most prominent physicians and citizens of my neighbourhood.

It would take too much space as well as be difficult to describe all the methods employed by me in the treatment of disease, so I will confine the following description to a few of those more commonly employed.

The manual manipulations are given on the operating couch. The treatment consists of scientific, physiological exercise, including Rubbings, Kneadings, Percussions, &c, including a complete course

of Swedish Movements as perfected by Ling, the foremost expositor of this branch of modern therapeutics.

All these operations are distinguished by their gentle soothing effect on the invalid. Those in more robust health find they impart a delightful sense of vigour and exhilaration. This being naturally induced and due to the increased combustions going on in the body, the system cannot have any subsequent relapse or period of depression, such as is inevitable when similar sensations are procured by means of drugs.

The time required for a complete treatment varies from one-half to one hour. Each case is treated separately by me.

The charge for treatment is extremely reasonable. The patient may take out a course ticket which effects a considerable saving over the cost of single treatments.



વિચારની મન ઉપર થતી અસર.

(લેખક-ત્રી.)

પ્રીતિદર્શીઆના ડૉ. આર્લ્સ કે. મીલ્સે તંદુરસ્તી ઉપર વિચારની અસર કેટલી થાય છે, તે બાબતનો એક રમુજ હાખશો ખાણા વખતે આપ્યો હતો. એક યુવાન બેઠેનો કથાર્ક ઉન્હાળાની સખ ગરમીથી યાદી ગએલો હોવાથી તેણે એક ડોક્ટરની સલાહ લીધી હતી. દાકરે તેને કેટલાક સવાલો પુછ્યા અને તેનાં ફરસાં તપાસી બેથાં અને પછી ગંભીર ચહેરે કહ્યું કે હું તમને આવતે કાલ કાગળથી જવાબ આપીશ. બીજા દિવસે બેઠ કથાર્કને તે ડોક્ટર તરફથી પત્ર મળ્યો. તેમાં લખ્યું હતું કે તેનું જમણું ફેફસું ખવાઇ ગયું છે. તેનું અંતઃકરણ (હાર્ટ) ઘણું જ ખરાબ થઇ ગયું છે. અને તેને સલાહ આપી હતી કે પોતાનાં જરૂરીયાત કામોની વ્યવસ્થા કરવામાં જરા પણ વિલંબ કરવો નહિ. વળી તેણે વધારે એમ પણ લખ્યું હતું કે તમે હજુ કેટલાંક આઠવાડીયાં સુધી જીવશો, પણ તમારે કોઈ પણ જરૂરી કામ કરવાનું હોય તે કર્યા શીવાય રહેશો નહિ. કુદરતી રીતે આ બચાવેલો પત્ર મૃત્યુના વારંટ કરતાં ઓછો નહોતો. તે મળવાથી તે ગતિબંધ થઈ ગયો, પોતાની નોકરી ઉપર પણ તે દિવસે તેનાથી જવાબ નહિ; -જપોર મહેલાં તો તેને શ્વાસોચ્છવાસ સેવા મૂકવામાં હરકત પડવા લાગી, તેના અંતઃકરણમાં સખ વેદના થવા લાગી. તે આખો દિવસ પથારીવશ રહ્યો અને મધ્યરાત્રિએ તો પોતાનો જીવ ઉડો ઉડી જતો હોય એમ તેને લાગવાથી તેના માણસોએ ડોક્ટરને બનતી તરાથી બોલાવી લાવવા માણસ મોકલ્યું. ડોક્ટર આવી પહોંચ્યો ને તેને બેઠ ચકિત થઈ ગયો, તે બોલી ઉઠ્યો કે “ ગઈ કાલે તો આમાંનું કંઈ પણ ચિન્હ નહોતું, અને આ તમને એકદમ શું થયું? દર્દીના ચહેરા ઉપર વેદનાનું ચિન્હ જણાયું અને તે તો પોતાની છતી ઉપર હાથ મુકી છતી દબાવી ધીમેથી બોલ્યો, “ કાંતર સાહેબ હું ધારું છું કે હાર્ટની પીડા

છે." ડાક્ટરે કહ્યું કે " શું હાર્ટ! કાલે તો તેમાં કંઈ પણ ખામી નહોતી. " ત્યારે દર્દી બોલ્યો કે " ત્યારે મારાં ફેફસાંમાં દર્દ હતું. " ડાક્ટરે કહ્યું " તમને શું દરદ છે ? તમે દારૂ પીતા હો એમ તો જણાવું નથી. " દર્દીએ કહ્યું કે તમારા કાગળમાં તો તમે લખ્યું છે કે તારે હવે માત્ર યોડાંજ અકવાડીયાં સુધી જીવવાનું છે. ડાક્ટરે કહ્યું " નૉનસેન્સ, તમારી અક્ષય જતી રહી છે કે શું ? મેં તો તમને લખ્યું હતું કે એક મહીના સુધી તમે દરીયાની હવા લેવા જશો તો તમે પ્રથમ હવા લેવા થશો. " દર્દીએ પથારી પાસેથી પેલો જીવ-લેણકાગળ કાઢી ડાક્ટરના હાથમાં મૂક્યો. તે બેઠે ડાક્ટરે કહ્યું કે " આ તો મોટી ભૂલ થઈ છે, આ પત્ર તો બીજા દર્દીને મોકલવાનો હતો. મારા એક્ટરની પચ્ચાડીયા ઉપર શિરનામા લખ્યા પછી એકનો કાગળ બીજામાં ભૂલથી મુક્યો છે. દર્દીને એકદમ હસવું આવ્યું અને તે પથારીમાં બેઠો થઈ ગયો અને તેજ રાત્રે તેને તદ્દન આરામ જણાયો. મી. મીલરે કહ્યું કે પેલા કાગળમાં મળ્યાનું મુખ્ય ચએલા દર્દીનું શું થયું તે હું તમને કહું છું. તેને કાગળ પહોંચતાંજ એક મહીના સુધી દરીયાની હવા લેવાથી પોતાને આરામ થયો એવી બિચ્છવાણી વાંચી તેણે પોતાની ટૂંક તૈયાર કરી અને પહેલીજ જતી ગાડીમાં તે ન્યુ ઇંગ્લેન્ડ ગયો. આ દસ વરસ પહેલાંની વાત છે અને આજે તે તંદુરસ્ત હાલતમાં છે. (હેરલ્ડ ઓફ હેલ્થ)

ઉતાવળમાં જમી લેવાથી થતાં નુકસાન.

(લેખક-તંત્રી.)

તમે કામમાં કે ગમતમાં ઉતાવળ કરો, તમે તમારા નોકરો પાસે કામ કરાવવામાં ઉતાવળ કરો, તમે એક કલાકના એંસી માઇલની મુસાફરી કરો. છતાં પણ તમને કોઈ જાતનું નુકસાન ન થાય તે બનવાનુંજ છે; પણ તમે જે પાચનશક્તિને તેનું કામ ઉતાવળથી કરવાની ફરજ પાડશો તો તેનું માફું પરિણામ તમારેજ ભોગવવું પડશે. એમ કરવામાં તમારી તબીબનાં એક નહિ તો બીજાં પણ બીગાડ થશે. ચાલુ જમાનામાં દરેક કામમાં ઉતાવળ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. તેમાં ખાવાના વખતમાં પણ તે પ્રમાણે વર્તન કરવામાં આવે છે. ઉતાવળથી ખાણું ખાવું એ વીસમી સદીની બહીષ્કારી છે. અને તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. ઉતાવળથી ભોજન લેવું, એ એપેન્ડાઇસાઇટીઝના કારણેમાંનું એક કારણ છે. અને એપેન્ડાઇસાઇટીઝ એ અજીર્ણ રોગનું ખાસ ફળ છે. એથી આપણો ખુશમીજન પણ જતો રહે છે. કારણ ખુશમીજન અને અપચો એ જુવાની અને જુદવરથી સરખાં છે એટલે બંને સાથે રહી શકેજ નહિ. જમવાના વખતમાં ઉતાવળ કરવી એ ખરેખર વખતનો અચાવ નથી. એપેન્ડાઇસાઇટીઝનો એક હુમલો ધીમેથી ઘણી વખતના ખાણામાં રોકેલા વખત કરતાં વધારે વખત રોકશે (હેરલ્ડ ઓફ હેલ્થ). ઘણા લોકોને મેંથી વારંવાર એમ સાંભળ્યું છે કે હમારે એટલું બધું કામ છે કે જમવાની પણ કુરસદ મળતી નથી. તેમને વાતોનાં ગપાં મારવા વખત મળે, એશઆરામમાં, સુવામાં, નાટકો જોવામાં કે ગાયનો સાંભળવામાં વખત મળે છે; પરંતુ જમવાને કુરસદ મળતી નથી, એ આશ્ચર્યની વાત છે. આ પ્રમાણે જમવામાં ઉતાવળ કરવાથી પરિણામ કેવું આવે છે તે ઉપરના લેખથી જણાશે.

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા.

(લેખક-ત્રી.)

દુનિયામાં કેળવણીનો પ્રચાર દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે તેથી સારાસાર વસ્તુ શું છે તેનો વિચાર કેળવણી પામેલા મનુષ્યોના મનમાં વધારે દ્રઢ થતો જાય છે. દવાથી રોગો મટતા નથી; પરંતુ દવાઓ રોગના ચિન્હોને દબાવી દે છે એટલે રોગજનક ખીજ શરીરમાં જેવું ને તેવુંજ રહે છે અને તે ખીજનાં અંકુરો ઘોડા વખત પછી ફરીને પાછાં રોગનાં ચિન્હો એક રૂપે નહિ તો ખીજ રૂપે દેખાયા વિના રહેતાં નથી. દવાઓ ચિવાય રોગો મટાડવાની વિદ્યા યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે અને તેના સંપ્રદાયો અનુયાયીઓ થવા લાગ્યા છે.

“ રોગને ટાળવામાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની પ્રજાનો વિકાસ ઔપચી ઉપરથી હવે દિવસે દિવસે ધસી જાય છે. ત્યાંની ૭૦,૦૦૦,૦૦૦ પ્રજામાંથી ૧૭,૬૦૦,૦૦૦ મનુષ્યો જ્યારે માંદા પડે છે ત્યારે ડોક્ટર પાસે જતાં નથી અને દવાનો ઉપયોગ કરતાં નથી. પણ દવા વિના વ્યાધિને નિવારવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ ત્યાં ચાલે છે, તેનોજ આશ્રય ગ્રહણ કરે છે. ત્યાંના ૫૦,૦૦૦ કુટુંબોમાંથી ૧૫,૯૬૫ કુટુંબો અર્થાત્ લગભગ ત્રીજા ભાગનાં કુટુંબોએ વ્યાધિના પ્રસંગમાં ઔપચીનો ખિલકુલ ત્યાગ કર્યો છે. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ નામની એક સંસ્થાના અનુયાયીઓ તો હાથ પગ ભાગતાં કે સામાન્ય શુભકૃતિ ધરાવતાં તેને કપાવવાને ચત્તરવૈદ્યને પણ બોલાવતા નથી. આ સંસ્થાના ઓસ્ટનના બાંધેલા દેવળના ૪૦,૦૦૦ તો સભાસદોજ છે અને આખા અમેરિકામાં તેનાં ૬૦૦ દેવળો છે. દવા વિના વ્યાધિને નિવારનાર ઉપચારો તથા તેના ઉપચાર કરનાર ત્યાં કેટલા છે તે નીચેના આંકડાથી સ્પષ્ટ થશે.

ઉપચારો.

ઉપચાર કરનારા.

ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ.

૫૦૦

૪,૦૦૦,૦૦૦

દોતનોપચાર.

૧૦૦૦

૩,૦૦૦,૦૦૦

માનસોપચાર.

૨૦૦

૨,૦૦૦,૦૦૦

અસ્થિ ઉપચાર (Osteopathy)

૫૦૦૦

૩,૦૦૦,૦૦૦

કુદરતી ઉપચાર (Naturopathy)

૨૦૦૦

૧,૦૦૦,૦૦૦

વ્યાયામિક ઉપચાર (Physical culture)

૧૫૦૦

૧,૦૦૦,૦૦૦

નેત્રોપચાર (Ophthalmology)

૧૫૦૦

૮,૬૨,૫૦૦

હસ્તોપચાર (Chiropractic)

૫૦૦

૨,૮૭,૫૦૦

શ્રદ્ધાઉપચાર (Faith healing)

૧૦૦

૧,૫૦,૦૦૦

આહારોપચાર

૧૦૦

૨,૦૦,૦૦૦

ઇમ્પ્રોપચાર. (Emahnel healing)

૧૦૦

૧,૦૦,૦૦૦

૨૮,૩૦૦

૧૭,૬૦૦,૦૦૦

આ ઉપરથી સારી રીતે સમજી શકાશે કે ત્યાંની પ્રજામાં પણ હવે કુદરતી ઉપચાર કરવા પ્રતિ અધિક આધિક શ્રદ્ધા આવતી જાય છે. અને એવો સમય પણ ત્યાં ધણા. અલ્પ સમયમાં આવશે કે ઔપચી એ મનુષ્યને સાજા કરવાના યથાર્થ ઉપચાર તરીકે નથી, પણ કુદરતી ઉપચારો એજ યથાર્થ છે, એમ જ્યાં ત્યાં કહેવાશે. ઉપર પ્રમાણે યુરોપ અમેરિકા ખંડોમાં કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા વધતી જાય છે ત્યારે આપણા દેશમાં પેટ-દવાઓનાં ડીડીવારાં ઉભરાવા લાગ્યાં છે અને શુંકા ગાંઠાડી વૈદ્ય ખની એકાદ દવાને ગમે તેવું મોટું નામ આપી રસવૈદ્ય, વૈદ્ય શાસ્ત્રી કે. રાજ.

વૈધ જેવું પોતાનું નામ લખી જાહેરાતો છપાવે છે અને દવાના ગુણથી મરેલા માણસો જીવતા થાય છે. દવાથી અમર થઈ જાય છે કે નિરાગી બને છે અથવા મુલેલાં મડલાં સ્મશાનભૂમીમાંથી પાછાં આવે છે વિગેરે લખાય છે. દરદીઓની સખ્યા વૃદ્ધિ પામતી હોવાથી દુઃખથી કાયર થએલા દર્દીઓ દવાઓ મંગાવે છે. તેમને ગુણુ લાગે કે ન લાગે તેની દરકાર નથી; પરંતુ જાહેરાતો કાઢનારનું ગુજરાન તો સારી રીતે નબે છે. અદ્વૈતોસ !

ચાલુ જમાનાની ફેશનનો ચેપીરોગ.

(લેખક-ત્રી)

પ્રાચીનકાળમાં આપણા લોકોની રહેણીસેહેણી, ખાનપાન, વસ્ત્રાલંકાર તથા રહેવાનાં રવાનો એ બધું ઘણુંજ સાદું હતું. જેથી આપણા કુટુંબનું મોપણ યોગ્ય ખર્ચમાં થઈ શકતું હતું. આપણાં ઈંટ, માટી કે પત્થરનાં મકાનો એક કે બે માળ કરતાં વધારે ઉંચાં નહિ હતાં. વરતી પણ ગીચ નહોતી. કેટલાંક મકાનો તો મેડા વગરનાંજ ઘણેભાગે હતાં, છાપરાંઓ મોભ, વળાઓ અને ઉપર નળાયાંથી ઢાંકવામાં આવતાં એટલે તેમાંથી ચોખ્ખી હવા ને પ્રકાશનાં કિરણો ઘરમાં આવ્યા વિના રહેતાં નહિ. ઘરમાં રસોઈ કરતી વખતે રસોડાની ધુણી પરભારી છાપરે થઈ બહાર નીકળી જતી. સાંપ્રતકાળમાં બનતાં મકાનોને બે ત્રણ કે ચાર માળ કરવામાં આવે છે. આવા મકાનમાં રસોઈ કરવામાં આવે છે તે વખતે રસોડાની ધુણી ઘરમાં બરાબ જાય છે અને તે ધુણી રાંધનાર અને ઘરમાં રહેનાર માણસોના શ્વાસોચ્છ્વાસદ્વારા ફેફસામાં દાખલ થાય છે જેથી અનેક જાતના રોગો થાય છે. વળી તે ધુણી આંખોમાં જવાથી અશુભપાત થાય છે અને આંખની જેવાની શક્તિને પણ હાની કરે છે. હાલમાં ઘરોનાં છાપરાંજસતી પતરાંથી ઢાંકવામાં આવે છે, જેથી મકાન બંધ કરવામાં આવતાં પ્રકાશનાં કિરણો કે ચોખ્ખી હવા મકાનમાં દાખલ થઈ શકતી નથી. ઉનાળામાં અને તાપ થતાં પતરાં તપી જાય છે અને જોડાંએ તે કરતાં વધારે ગરમી મકાનમાં ફેલાઈ જાય છે. હાલમાં અમેરિકામાં ત્રીસ કે ચાલીસ મજલાનાં મકાનો બંધાવા લાગ્યાં છે. અસમાની સુલતાનીથી થતા આગ જેવા બનાવ વળતે આવા મકાનમાં રહેનાર લોકોના જાનની ખુબારી થાય છે. નામદાર બ્રિટિશ રાજ્યની સ્થાપના થયા પછી આપણે બ્રિટિશ પ્રજાના સમાગમમાં વધારે આવ્યા છીએ, અને તે પ્રજાનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છીએ. જે સદ્ગુણોને લીધે યુરોપ અમેરિકાખંડની પ્રજા ઉત્તરિનક્રમમાં આગળ વધી છે તે વધતી જાય છે તે સદ્ગુણોનું જો આપણે અનુકરણ કર્યું હોત તો આજે આપણે તેમની સાથે ઉત્તરિનક્રમમાં આગળ વધ્યા વિના રહેત નહિ. તેમની શોધક ખુદ્ધિ, ઉત્સાહ, સત્તન પરિશ્રમ, અનેક વિદ્યાઓનું અવલોકન, ખુશ્લી હવા આવે તેવાં સ્થળોમાં રહેવાનાં મકાનો, અંગ કસરત, ખુશ્લી હવામાં હરતું ફરતું, ધોએલાં વસ્ત્રો ધારણ કરવાં, બાળકોની કેળવણી અને શિક્ષણ તથા પાટી બે થતાં લગ્નો વગેરે બાબતો તરફ આપણે દુર્લેક્ષ કર્યું છે, માત્ર ફેશનની બાબતમાં આપણે પૂરેપૂરું તેમનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છીએ. કહેવન છે કે “મોટાની વાદે નાનો જાય, મરે નહિ પણ મરિા થાય” તેવું બન્યું છે. યુરોપ અમેરિકાની પ્રજા કેટલી બધી શોધક ને ઉદ્યોગી છે તેનો વિચાર કરો, તેમના ઉદ્યોગ ને વ્યાપારને લીધે આપણા દેશમાંથી કેટલા બધા રૂપિયા દરસાથ પરદેશમાં જાય છે? “વ્યાપારે વસંતી લક્ષ્મી” એ કહેવાનાનુસાર યુરોપ અમેરિકા ખંડમાં કેટલાક વેદેપારીઓ અનરગ દ્રવ્યવાન થઈ ગયા છે. એક વખત એવો પણ હતો કે આપણા દેશમાં દળરો જાનના ઉદ્યોગી લોકો હતા તેવા વખતે પરદેશમાંથી કરોડો રૂપિયા

આપણા દેશમાં આવતા જેથી આપણો દેશ હીરા, ખાલુક, મોતી અને સોના રૂપા વિગેરેથી ભરપુર હતો. પરદેશના લોકો આપણા દેશમાં વ્યાપાર રોજગાર કરી કમાવા આવતા. સાંપ્રતકાળમાં આપણે આગણ, નિર્ધોગી અને નિર્ધન છતાં શોખીન બની ગયા છીએ, અને “પાંચતું આપવત અને પચીસના વરા” જેવું થયું છે. છતાં પણ આપણી આંખ ઉઘડતી નથી ને ફેશનની શીશીયારીમાં દિનપ્રતિદિન વધારે ફસાતા જઈએ છીએ. ફેશનથી આપણી રહેણીકરેણી સર્વ અદલાદલ મળ્યું છે. આગળના પહેરવેશ અને વસ્ત્રાલંકારને પાણીયું મળ્યું છે. ઘોતીયાંની જગોએ પાટલુન, પેશુ ને ખંડીયાની જગોએ ખમીસ, અંગરખાંની જગોએ કોટ, પામડીની જગોએ ટોપીઓ, બેડાની જગોએ છુટ અને સ્ટ્રોકીંગ દાખલ થયાં છે. ફેશનની શીશીયારી સ્ત્રીઓમાં તો ઘણીજ વધી પડી છે. આપણી સ્ત્રીઓના સાદા છોટના કે બંગાળાના ધાધરાની જગોએ હવે ઝૂલવાળા ને ઉંચી જતના મલમલના ધાધરા દાખલ થયા છે. કાંચળાઓ ને ચોળાઓને તો હવે પાણીયુંજ મળ્યું છે, તે જગોએ પોલકાં દાખલ થયાં છે. જુના વખતમાં શરીરના અંગો ન દેખાય તેવાં જાડાં કપડાં પહેરવાનો ચાલ હતો તે નીકળી ગયો છે અને હવે જે કપડાંથી શરીરનો ભાગ દેખાય તેવાં અત્યંત ઝીણાં કપડાં પહેરવાનો ચાલ પડ્યો છે. જુના વખતના ચોડા રૂપિયામાં ચતાં ધરેણાં જેવાં કે પોલાં કદમાં, કાળીમાંડી, ધુધરી, હાથનાં કડાં વગેરે તે હવે ગમતું નથી. નકુર સોનાની બંગડીઓ એરીંગ આંગળાંએ વીંટીઓ પગમાં સ્લીપર અને સુશોભિત પોલકાં, હાથમાં રૂમાલ વિગેરે ફેશન વધી છે. પગનાં કદમાંનો ભાર હાલની સ્ત્રીઓથી ઉચકાતો નથી. હાથમાં હાંદ કે મરેલી ચુડીઓ તેમને પસંદ પડતી નથી. ટચલી આંગળાંથી પણ પાતળાં કદમાં ને ગુથેલાં સાંકળાં પહેરવા લાગ્યાં છે, કોટમાં પણ ગુથેલાં સોનાનાં ધરેણાં પહેરવાની ફેશન વધી છે. તોલો રૂપું કે જેના અગીયાર બાર આના બેસે છે તેના ઘડામણના રૂ. ૦-૬-૦ બેસે છે ને તેમાં આંધણનું કામ હોવાથી વેચવા જતાં તોડાના રૂ. ૦-૪-૦ ઉપજે છે. સોનાનાં ધરેણાં અનેક જાતના આંધણથી જળીવાળાં સુશોભિત બનાવવામાં આવે છે અને તેની ઘડાઈ પણ ઘડનાર લોકો મોઢો માગી લે છે અને વેચવા જતાં તેની કિંમત અડધી પણ ઉપજતી નથી. હાલમાં કાંચળા કે ચોળાની જગોએ દાખલ થયેલાં પોલકાં ને અનેક જાતની સોનેરી રૂપેરી કીનારીઓ અને મોતીના ને તારા ટપકીયાના કંઠા મૂકવામાં આવે છે. આ પોલકાંનું કપડું બે રૂપિયા કે ચાર રૂપિયાનું હોય છે છતાં તે ઉપર વીરા કે પચીસ રૂપિયા ખર્ચ થાય છે. જુના વખતમાં વિવાહ કે કાંઈ પ્રસંગે સ્ત્રીઓ પોતાની કાંચળાની જમણી બાજુના ભાગ ઉપર સોનાનો કસબ વિગેરે ભરાવતી તે કાંચળાઓ લગ્ન પ્રસંગ ઉપર પહેરતી તેથી આઠ કે દશ વર્ષ ચાલતી અને સાધારણ કાંચળાઓ એક કે દોઢ રૂપિયામાં થતી, તેને બદલે હાલ આઠણું ભારે ખર્ચ થવા લાગ્યું છે. પુરૂષના કપડામાં પણ તેમજ થવા લાગ્યું છે, દોઢ કે બે રૂપિયાના કપડાનો પણ ફેશનેબલ કોટ કરાવતાં બે કે અઢી રૂપિયા ખર્ચ લાગે છે. તેજ પ્રમાણે ખમીસ, વેસ્ટકોટ વિગેરે કપડામાં ખર્ચ થાય છે. અનેક જાતના કપડાના સાણું અને ભાતભાતની કોરો આવવા લાગી છે. સ્ત્રીઓનું વસ્ત્રાભૂષણ વિગેરેનું ખર્ચ આગળ કરતાં પચીસ કે ત્રીસગણું વધી પડ્યું છે. તેમજ પુરૂષનું ખર્ચ પણ ફેશનને લીધે વધી પડ્યું છે. સારાં બધા મકાનો અને ફરતીયરમાં લાખો રૂપિયા જાય છે, અનેક જાતનાં કાચનાં ફરતીયર ભાગ્યા પછી તેની કાંડી ઉપજતી નથી અને ભાગેલા કાચને ફેંકી દેવા ઉડરડો. બોળાવો પડે છે. એક રૂપિયા કે દોઢ રૂપિયાનો બોડો મળતો હતો તેને બદલે આઠ કે દશ રૂપિયાના એકના છુટ મળે છે. ધડીયાળ ને વાંચ હામેદામ વપરાવા લાગ્યાં છે. સુરોપના લોકો ધડીયાલ કે વાંચ રાખે છે અને વખતની કિંમત સમજી નિયમિત રીતે ધારેલાં કાંઈ કરે છે, ત્યારે આપણા લોકો ગાયન, મિજમાની, કે બાપણુ વિગેરે માટે બે બાર વાગ્યાનો વખન રાખ્યો હોય તો સાંજના ચાર વગાડે છે. હુક્કાની

જાનોએ બીડીઓ, ચીરટ અને સીગારેટ દાખલ થયાં છે. ભાત ભાતના દારૂ, ચાહા, કાંથી, કોકો, સોડા, લેમોનેડ, આઈસક્રિમ, જેવાં અનેક જનનાં પીણાં દાખલ થયાં છે. વિદેશીય લોકો કે જે અત્યારે પૂરા ધનવાન છે તેમની ફેશનની હરીફાઈમાં આપણે ઉતરીએ તો આપણી આગળ જતાં કેવી હુદ્દશા થશે તેનો વિચાર કરવો જરૂરનો છે. મોજશોખને માટે ઘેર ઘેર કોનોઆઈ રખાય છે. ઉદ્યોગ માટે નદિ પણ શોખ માટે મોટા શહેરોમાં બાઈસીકલોની દોડદોડ થઈ રહે છે. મોટરકાર ને આમનીબક્ષમાં પણ કરોડો રૂપિયા જાય છે. જે આપણે વિદેશી માફક ઉદ્યોગી બનીએ ને વ્યાપારથી પરદેશની લક્ષ્મી આ દેશમાં લાવીએ તો પછી આવા શોખ કરેલા ઉપયોગના છે. તમે યુરોપ, અમેરિકાની બાનુઓના શોખની હરીફાઈમાં કેટલે સુધી ઉતરી શકશો.

અમેરિકન બાનુઓની માથાના બાલમાં વીજળીક શેશનીનાં કુલો રાખવાની નવી ફેશન.

અમેરિકામાં એક નવી ફેશનની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે, જેણે અમેરિકન બાનુઓ અને ખાસ કરીને ખુબસુરત અમેરિકન બાનુઓનું મોઢું ધ્યાન ખેંચ્યું છે. એ ફેશન માથાના બાલમાં ઇલેક્ટ્રિક લાઈટનાં રંગબેરંગી કુલો રાખવાની છે. એ ઇલેક્ટ્રિક લાઈટનાં કુલો માટે એક ઘણી નાની બેટરી રાખવામાં આવે છે. જે બેટરી પણ નાના કિંમતી નંગોથી મોટો ભાગ જડી લેવામાં આવતો હોવાથી એ કિંમતી હવેરાત જેવી દેખાય, ને એ બેટરીમાંથી પૂરા પાડવામાં આવના વીજળીક બળમાંથી રંગબેરંગી લાઈટો ઝગમગી રહે છે, અને તેથી તે પહેરનારનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર અને ખેંચાણુકારક લાગતો જણાવવામાં આવે છે.

આપણી સ્ત્રીઓ પણ જ્યારે આ ભભકાળંધ શણગાર જોશે ત્યારે તે ફેશનમાં અંતર્ગત જશે, અને લાંબો રૂપિયા ખર્ચશે, તથા જ્યારે તે ઝગડશે કિંવા બાગી જશે ત્યારે તેની કાંડી પણ ઉપજવાની નથી. માટે હજુ પણ ફેશનમાં ન ફસાતાં આપણી સાદી રહેણીકહેણી ઉપર અવાય તોજ સુખની આશા રાખવી; નહીં તો રલીયા-ધડવી દામના દામ જેવું થશે અને એ ચેપીરાગથી પ્રજા નબળીજ થતી જશે.

કાશરોગ-ઉધરસના ઉપાય.

(લેખક:-ત્રી.)

૧. અંગ્રેજાનો ક્ષાર પાનમાં ખાવાથી ઉધરસ મટે છે.
૨. અંગ્રેજી, મુમાં મધ નાખી પીવાથી કાશ (ઉધરસ) મટે છે.
૩. શિશુ તથા પાટી પાકળ અને પાંપરનું ચૂર્ણ ના થો ના તોલા સુધી મધ સાથે ચાટવાથી ફેશનની બાળકમાં આપણે પૂરું વાટે નાનો જાય, મરે નહિ પણ ૭ ગોળમાં ગોળા કરી રાખવાથી કાશરોગ મટે છે.
૪. બધી સોધક ને ઉદોગી છે તેનો વિચાખવાથી મટે છે.
કેટલા બધા રૂપિયા દરસાલ પરદેશમાં જો શુંદ આઠ ભાગ, મરી છ ભાગ, અકલકરો ચાર ભાગ, અમેરિકા ખંડમાં કેટલાક વહેપારીઓ ન સાકર દર ભાગ લઈ ખાંડી વસ્ત્રમાળ કરી ઘુટી તેની હનો કે આપણા દેશમાં દાખરો જાનન તેવી એક એક ગોળા સવાર સાંજ દમ તથા ઉધરસપર આપવી.

૭. તજ, તમાલપત્ર, ધણાયથી એ ત્રણ મળીને એક ભાગ, પીપર ચાર ભાગ, સાકર, દ્રાક્ષ, જેહીમધ, અને ખજૂર એ દરેક આઠ ભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી એક એક વાલની ગોળી કરી સવાર સાંજ મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસ, મોળ, બાદી વગેરે મટી જાય છે.

૮. તાલીસપત્ર એક તોલો, મરી બે તોલા, શુંક બે તોલા, પીપર ચાર તોલા, વાંસલોચન ચાર તોલા, તજ બે તોલા, એલથી એક તોલો અને સાકર સોળ તોલા એ તમામ સાથે મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અર્ધો અર્ધો તોલો સાંજ સવાર ધી અને મધ સાથે લેવાથી ઉધરસ, શ્વાસ તાવ અને અજીર્ણ મટે છે.

૯. દાડમની છાલ બે ભાગ, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેશર એ અર્ધો અર્ધો ભાગ, ધાણા એક ભાગ, સાકર બે ભાગ એ તમામનું બારીક ચૂર્ણ કરી ત્રણથી છ વાલ આપવાથી ઝાડો, મરડો તથા અંશ અને ખાંસી મટે છે.

૧૦. દ્રાક્ષ, ખજૂર, કાળાં મરી, વાવડીંગ અને પીપર એનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ગોળી કરી દિવસમાં ચાર પાંચ વાર મ્હેંમાં રાખવાની ઉધરસ મટી જાય છે.

૧૧. આમળાને ગરમ કરી તેની અંદર દ્રાક્ષ તથા શુંક મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરી મધ સાથે લેવામાં આવે તો ઉધરસ, શ્વાસ, ખૂંચાં, અરચી વગેરે દૂર થાય છે.

૧૨. દ્રાક્ષ, ગળો, શુંક એઓનો કાઢો પીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવામાં આવે તો શ્વાસ, શળ, ઉધરસ, અગ્નિમંદ, જીર્ણજ્વર અને તરશ-શોષનો નાશ કરે છે.

૧૩. પટોલ, શુંક, જવ અને પીપર એઓનો કાઢો પીવામાં આવે તો શોષ, વાતરોગ, કફ-રોગ, શળ, શ્વાસ, કાશ, અરચી તથા બંધકોશ વગેરે દરદો મટી જાય છે.

૧૪. પીપરના અર્કથી કાશ, શ્વાસ મટે છે.

૧૫. બાવળના પૈડા મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

૧૬. બેઠાંની છાલ મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

૧૭. બેઠાં, પીપર તથા સીંધાલૂણી ગોળી કરી મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

૧૮. બેઠાંની છાલ, ઉપર ગોમર ચોપડી છુમકું વીંટી તેપર માટી ચોપડી અગ્નિમાં પકવી બહાર કાઢવી ને તેની છાલ ભેષ મ્હેંમાં રાખી રસ ગળવો જેથી સારો શુભ આવે છે.

૧૯. હરદાં, બેઠાં, આમળાં ને પીપરનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદોષ થાય છે તથા કાશ, શ્વાસ ને જ્વર દૂર થાય છે.

૨૦. બેઠાં, સીંધાલૂણી, પીપળી મૂળ, લવીંગ, જેહીમધ ને હીમજ એ સમભાગે લઈ તેની મધમાં ગોળી કરી મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસ, રાઈ અને ગળાનો વ્યાધી મટે છે.

૨૧. ભાંગ આપવાથી મુઠી ઉધરસ મટે છે તથા શ્વાસ પણ મટે છે.

૨૨. ભોંયરીંગણીનો કવાચ કરી તેમાં મધ તથા પીપર નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૨૩. ભોંયરીંગણીના પંચાંગને પુટપાકની રીતે પકાવી તેનો રસ કાઢી પીપર નાખી પીવાથી કાશ, શ્વાસ અને કફ મટે છે.

૨૪. સો તોલા ભોંયરીંગણી લઈ તેને ખાંડી એકઠળર ચોવીસ રૂપિયાભાર પાણીમાં ઉકાળવી. ચોથા ભાગનું પાણી રહે ઉતારવી તેમાં ગળો, ચવક, ચિત્રેક, મોચ, કાકડાસિંગ, શુંક, મરી, પીપર, ધમાસો, બારંગમૂળ, રાસના અને કચૂરો એ બધાં ચોપડો ચાર ચાર રૂપિયાભાર લઈ ખાંડી, વસ્ત્ર-ગાળ કરી ઉકાળી જાકું ચાટવા જેવું થવા દેઈ નીચે ઉતારી લેવું. પછી તેમાં બત્રીસ તોલા મધ,

તથા વાંસલોચન અને પીપર એ સોળ સોળ તોલા લઈ ચૂર્ણ કરી તેમાં નાખી એક માટીના વાસણમાં રાખી મૂકવું. તેમાંથી હમેશ શક્તિઅનુસારે સેવન કરવાથી શ્વાસ, કાશ નિર્મૂળ થાય છે. આને કંટકારી અવલેહ કહે છે.

૨૫. મધ, પીપરનો યોગ કાશ, શ્વાસ, જ્વર, બરળ, હેઝકી વિગેરેનો નાશ કરે છે.

૨૬. મરી એક તોલો, પીપર એક તોલો, જવખાર અર્ધો તોલો અને દાઝમસાર બે તોલા એ સર્વ ઔષધનું ચૂર્ણ કરી આઠ તોલા ગોળ નાખી એકત્ર કરી આઠ આઠ વાલની ગોળા કરી મ્હેંમાં રાખવાથી સ્વધળી જાતની ખાંસી મટી જાય છે, આ ગોળાને મરીચાદિ ગુટી કહે છે.

૨૭. જવને ઉકાળી તેનું પાણી લેઈ તેમાં મધ નાખી પીવાથી શ્વાસ હુખદાયક, ઉધરસ અને ગળાનો સોજો મટે છે.

૨૮. સીંધાલૂણ, ચુંક, મરી, પીપર અને રાઈનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી આદાના રસમાં ગોળા વાળી મ્હેંમાં રાખવાથી તમામ જાતની ઉધરસ મટે છે.

૨૯. લવંગ મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસનો ઠાંસો મટે છે. (લવંગ દીવાપર શેકી ઉપયોગમાં લેવા.)

૩૦. લવંગ, મરી, બેદાંતી છાલ અને ખેરસાર એઓને વાટી બારીક ચૂર્ણ કરી બાવળની છાલના ઉકાળામાં ખલ કરી તેની ચણીબોર જેવડી ગોળા કરી મ્હેંમાં રાખવાથી ઉધરસ અવરત્ત મટે છે.

૩૧. લવંગ, શુદ્ધ કપૂર, એલચી, તજ, નાગકેસર, જયફળ વાળો, ચુંક, શાહાણું, અગર, વંસલોચન, જટામાંસી, લીલું કમળ, શ્વેતચંદન, તગર તથા ચણીકળાખ એ સર્વ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આનું નામ લવંગાદિ ચૂર્ણ છે તે સેવન કરવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. ત્રિદોષ મટે છે. તથા હૃદયરોગ, કંકરોગ, કાશ, હેઝકી, પીનસ, ક્ષય, તમકશ્વાસ, અતિસાર, ઉરક્ષત, પ્રમેહ, અરૂચી અને સંઘ્રહણી પણ મટે છે.

૩૨. વડની કુંપસો મ્હેંમાં રાખી રસ ગળવાથી ઉધરસ બેસી જાય છે.

૩૩. સરપખાના મૂળનો છુમાડો લેવાથી ઉધરસ પડે છે.

૩૪. ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૫. ઐહુસાનો અંગરસ મધ મેળવી રોજ ચાટવાથી ઉધરસ તથા કફ મટે છે.

૩૬. ઝેરી ગાટલીના ચૂર્ણ સાથે કુલાવેલો ટંકણ મેળવી મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૭. ખેરની અંતરછાલ ૪ ભાગ, બહેદાંદલ ૨ ભાગ, લવંગ એક ભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી મધ સાથે ત્રણ માસા લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૮. ઉભી રીંગણીના પંચાંગનો કાઢો કરી તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ ચાર રતિ અને મધ ૭ માસા નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૯. ૫૬ છબ નીચે ઉતરવાથી જે ઉધરસ થાય છે તે ઉપર આંબલીના કચ્છાને ટાઢા પાણીમાં ધસી તાળવે ચોપડવાથી ચએલી ઉધરસ મટે છે.

૪૦. ઉષ્ણતાથી ઉધરસ આવતી હોય તો વરીયાળા અને સાકરનું ચૂર્ણ કરી રાખી, વારં-વાર મ્હેંમાં રાખવાથી બંધ થાય છે.

૪૧. તેલનો દીવો કરી હળદરનો કાંકરો શેકી તેનું ચૂર્ણ કરી તે દૂધમાં કિંવા ગોળમાં લેવું.

૪૨. ટાંક ૫ મીડું લઈ આકાંડાના દૂધમાં છુટી તેની ટીકડી કરી દેવનામાં પકવી, રોજ લેવામાં આવે તો ઉધરસ અને ક્ષય મટે છે.

૪૩. તેલીયો દેવદાર, અતિવિખની કળા, ગળો અને ઐહુસીનાં પાન એનો કવાચ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૪૪. પાંચે, ગંધક, ચિત્રક, વાવડાંગ, ત્રિકુટુ, ત્રિકલા એની ગોળાથી ઉધરસ મટે છે.
૪૫. આકડાનાં ફુલ, અશીષુ, લવંગ એનું ચૂર્ણ સવારે પાણી સાથે દ્રાક્ષાથી કાચા મ્લાસ મટે છે.
૪૬. ત્રિકલા અને ચિત્રક છાલનો ઉકાળો પીવાથી ઉધરસ મટે છે ને ફરી થતી નથી.
૪૭. ટીકચર એન નેઈક કંપાઉન્ડનાં વીસથી ત્રીસ ટીપાં થોડા પાણીમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી ક્ષયમાં અને જુની ઉધરસમાં ધણા બળખા પડતા હોય તે મટે છે.
૪૮. સ્પીરીટ ઓફ નાઈટસ ધિયરનાં પાંચથી વીસ ટીપાં એક ઐસ પાણીમાં ત્રણ વખત આપવાથી સારો શુષુ આપે છે.
૪૯. ટીકચર એસાફોડીડા (હોંગનો અક) દશથી ત્રીસ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત એક એક ઐસ પાણીમાં આપવાથી જુની ઉધરસ ઉપર સારી અસર કરે છે.
૫૦. એસીડ હાઇડ્રોક્ષામીક પંદરથી પચાસ ટીપાં સુધી એક ઐસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી જુની ઉધરસપર સારો ફાયદો થાય છે.
૫૧. સાલ વોલેટાઈસ જેને સ્પીરીટ એમેનીયા એરોમેટીક કહે છે તે ત્રીસથી સાઠ ટીપાં એક ઐસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી જુની ઉધરસપર સારી અસર કરે છે.

ગૌરીતળા.

(લેખક:-તંત્રી.)

૧. લીંમડાનાં પાંદડાં વાટી બાંધવાથી ગૌરીતળાના ફેસલાપર સારો ફાયદો થાય છે.
૨. ચોમાસાના દિવસમાં કુતરાની ટોપી કિંવા છત્રી જેવું જુના કોહેલા લાકડામાં હોય છે. તે પ્રથમ કળી જેવું થાય છે, પછી છત્રી જેવું થાય છે. તે કળીરૂપ લઈ તેને સુકવી રાખવું. જ્યારે ગૌરીતળા અથવા અછબડાનો તાવ છોકરાને આવે ત્યારે આ દવાને ઉના પાણીમાં વાટી કપકાળન કરી (ગાળી) છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે આપવી. કિંવા અછબડા નીકળતાં અન્યથા આપવાથી પેટમાં ન ઉતરતાં અંગ ઉપર સારી પેડે નીકળી આવશે.
૩. ઉમરાનાં પાન ઉપર જે પરપોટા થાય છે તે, અને સરચુવાનાં ઝાડ ઉપરનો બાંદો એ બંને ગાયના ઠંડા દૂધમાં વાટી તેનો રસ કાઢી મધ નાખી પાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. આ ઔષધ છોકરોને બળીયા કાકાનો તાવ આવનાંજ શક્તિ પ્રમાણે આપવાથી દેવી હલકાં નીકળે છે.
૪. બળીયા અથવા ગોવડ (અછબડા) અથવા ઓરી નીકળ્યા પછી અંગે જે ચેળ છુટે છે તે ઉપર નાઈના પાનના રસમાં આંબાહળદર, યુંવાડીયાનાં બીજ, કપૂરકાછલીનું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ પલાળી રાખી પછી તેને ચાર દિવસ પછી ગાયના મૂત્રમાં વાટી બારીક કરવું અને રાત્રે સૂતી વખતે અંગે ખરદન કરી સવારે સ્નાન કરવું. આ પાંચ, સાત વખત કરવાથી ખરજ મટે છે ને કાન્તી સારી થાય છે.
૫. શરીરે દેવી અથવા ગોવડ અથવા ઓરી નીકળ્યાથી તે મટયા પછી તેના કાધા રહે છે તે ઉપર યુંવાડીયાનાં બીજ, કાળા છત્રી, આંબાહળદર, રક્તરોહડો, કપૂરકાછલી એ સર્વ ઔષધનું બારીક ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં પલાળી રાખી ફરી બારીક વાટી નિત્ય અંગે ચોળા સ્નાન કરવું.
૬. સરચુવાનાં ઝાડ ઉપર બાંદો થાય છે તેનું ચૂળ ખરસાડમાં ધાલી પકવી રસ કાઢવો. (બાંદો કોઈ પણ ઝાડ ઉપર થાય છે તે ઝાડના ચડમાં, ઉપલા બાગમાં, કિંવા ડાળના સાંધામાં થાય છે

તેનાં પાન લાંબાં કછેર જેવાં અને જડાં હોય છે. ચોમાસાની મોસમમાં તેને લાલ તોરા આવે છે) તે રસમાં ઉમેડાનાં પાન ઉપર પરપોટા જેવા ફાલ્લા થાય છે તેનો રસ મેળવવો. તેમાં ગોરાચન અડદના દાણા જેટલું ધસલું અને મધ મેળવી આપવું. આ ઔષધ દેવીનો તાવ આવે તેજ દિવસે જો આપવામાં આવે તો જેટલાં ટીપાં ઔષધનાં આપવામાં આવે તેથી ત્રીપટ દેવીના ફાલ્લા અંગ ઉપર દેખવામાં આવશે.

૭. બળીયા કે અછબડા નીકળી ગયા પછી અથવા બીજાં કારણથી-પેટમાં આગ થાય છે. તે ઉપર ગોખરનું બારીક ચૂર્ણ કરી ગાયના ઘી અને સાકરમાં મેળવી રોજ સવારે પીવું તેથી દાહ મટે છે.

શાકભોજન અને માંસ ભક્ષણ.

(અનુવાદક:-હરીલાલ શર્મા.)

વર્તમાનકાળમાં પણ આ વિષયમાં પ્રાયઃ લોકો તેજ ચુકિતઓ રજુ કરે છે કે જે પ્રાચીન સમયમાં યુનાનના ઘૃહ રત્ન શ્રીમાન પ્લુટાર્કના વખતમાં માંસાહારી લોકો તરફથી રજુ કરવામાં આવતી હતી. એ સત્ય છે કે સદ્ધિમાં આત્મરક્ષણ કરવા દરેક પ્રાણી કોશીશ કરે છે, તેમજ એ પણ નિર્વિવાદ છે કે યોગ્ય પ્રાણીજ માત્ર જીવનયાત્રામાં સફળ થાય છે અને એ પણ અનિવાર્ય છે કે વીરપુરુષો હમેશાં ભીરુઓને પોતાના કબજામાં રાખશે. પરંતુ “જેની લાકડી તેની ભેંશ” એ સિદ્ધાંત પ્રમાણિક માની શકોતો નથી. કારણ કે વીરત્વ માત્ર શારીરિક બળનું નથી પણ બુદ્ધિબળ આદિ અન્ય પ્રકારથી પણ મનુષ્ય વીર કહેવાય છે. જગતમાં જંગમ અને સ્થાવર એવી બે પ્રકારની સદ્ધિ મનુષ્યનો આહાર છે. જંગમ જગતના જીવ જંતુઓ સ્થાવર જગતમાંથી પોતાનો આહાર શોધે છે. અને જે પ્રાણીઓના માંસથી પોતાનું પોષણ કરે છે તે પણ પુરાણ શાકદિનાંજ સેવન કરે છે. કારણ કે જે પદાર્થો ખાવાથી “રસાત્ત્વં ત્વો માંસ” એ સિદ્ધાંતાનુસાર પ્રાણીઓમાં માંસ બન્યું છે અને તેનુંજ તેઓ ભક્ષણ કરે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેઓએ પણ સ્થાવર જગતના જીવ પદાર્થો ખાધા છે, પણ તે જીવતા અને સંભવતઃ રોગોના પરમાણુઓથી યુક્ત પદાર્થોનુંજ સેવન છે.

યદિ આત્મિક જગતને યોગ્ય સમયને માટે અલગ કરીએ તોપણ શારીરિક રક્ષણના પવિત્ર નિયમાનુસાર એ વિચાર કરવાની જરૂરીયાત છે કે મનુષ્યનું શરીર માંસભક્ષીઓની બનાવટ અનુસાર બન્યું છે અથવા શાકભોજીઓની બનાવટ અનુસાર છે. તે વિષય ઉપર આગળ વિચાર કરવામાં આવશે કે આત્મહત્યા અને પ્રાણીહત્યામાં કંઈ ફેર છે નહિ. જો માત્ર ચુકિતઓ ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો એ વાત જાત થાય છે કે મનુષ્ય માત્ર સ્વાભાવથીજ માંસાહારી નથી ! તે નીચેની બાબત ઉપરથી સમજાશે:-

(૧) માંસાહારી પશુઓ પોતાના આહારને માટે પ્રાયઃ રાત્રિએ શિકાર કરે છે. તેમજ તેને દિવસની અપેક્ષા રાત્રિએ વિશેષ દેખાય છે, અને દિવસે તેઓ ઓછું દેખી શકે છે. તેનાથી માથું-કોમાં વિપરીતતા જણાય છે કે મનુષ્યો રાત્રે આરામ કરે છે અને દિવસ તેમજ રાત્રે એક સરખું દેખી શકે છે.

(૨) ફળાહારી પ્રાણીઓની માથે મનુષ્યને સ્વયંમેવ પસીનો થાય છે અને પ્રત્યેક દિવસે પ્રાયઃ એક શેર પસીનો તેઓના શરીરમાંથી નીકળે છે, ત્યારે માંસાહારી જંતુઓને સ્વયંમેવ પસીનો થતો નથી.

- (૩) માંસાહારી પશુઓને પોતાનો ખોરાક આવવો પડતો નથી; કારણ કે તેમાં નિશાસ્તો ઓછો હોય છે; પણ મનુષ્યોને અન્ય શાકભોજી પ્રાણીઓની માંસ ખોરાકને બહુ જ આવવો પડે છે.
- (૪) મનુષ્ય અન્ય ફળાહારી પ્રાણીઓની માંસ હોદ્દાથી પાણી પીધે છે તેનાથી વિપરીત માંસાહારીઓ જીંદગીથી જળપાન કરે છે.
- (૫) ફળાહારીના મોંમાં લાળ પુષ્કળ થાય છે અને તેજ લાળથી ખોરાકને પચાવીને આમાશયમાં લઈ જાય છે.
- (૬) મનુષ્યોના દાંત ખોરાકને ચાવીને બારીક કરવાને માટે ચપટા અને સખ હોય છે. તેનાથી વિપરીત માંસાહારીઓના દાંત મોટા અને અણીવાળા હોય છે.
- (૭) માંસાહારી જનાવરોનાં આંતરડાં બહુ જ નાનાં હોય છે અને ફળાહારીનાં બહુ જ મોટાં હોય છે. જેમકે વાઘનાં આંતરડાં પાંચ ફીટ લાંબાં હોય છે ત્યારે મનુષ્યનાં પ્રાયઃ પચીસ ફીટની લંબાઈનાં હોય છે.
- (૮) સંતાનોત્પત્તિને કમ માંસાહારી જનાવરોને શાકભોજિયોથી મિજ હોય છે અને મનુષ્યોને સંતાનોત્પત્તિકમ શાકભોજિયોથી મળતો છે.

ઉપરની બાબતોથી માત્ર એટલું જ બતાવવાનું હતું કે શરીરની બનાવટથી મનુષ્ય માંસાહારથી મળતું નથી. હવે એ બાબતપર વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવાની આવશ્યકતા છે. જે કંઈ ખાદ્ય છે તે અથવા સંસારમાં જેટલા આહાર્ય પદાર્થ છે તેમાં નિશાસ્તો, ચરબી, ક્ષાર આદિ વસ્તુઓના અતિરિક્ત ઉષ્ણતા પેદા કરવાની શક્તિ પણ રહેલી છે. ફળો અને અનાજમાં એ સર્વ પદાર્થ ન્યૂનાધિક અંશમાં મળે છે. માંસની બનાવટ એ રસના સક્ષમ ભાગથી થાય છે કે જે એ પદાર્થોના ખાવાથી શરીરમાં મિજ મિજ તેજાથી મળવાથી બને છે, તેમજ તેમાં મળેલા અંશ રહેતો નથી. માંસમાં માંસવૃદ્ધિની શક્તિથી અતિરિક્ત નિશાસ્તો અને ખાંડનો કોઈ અંશ રહેતો નથી. અન્ય આહાર્ય પદાર્થો અર્થાત્ અનાજ, લાળ, ફળો ઇલાદિકમાં બધી સામગ્રી ન્યૂનાધિકભાવથી વિદ્યમાન રહે છે. લાળ, ફળ, અનાજ વગેરેમાંથી કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર મનુષ્ય નિર્વાહ કરી શકે છે. પરંતુ માત્ર માંસ ઉપર કદાપિ નિર્વાહ થઈ શકતો નથી. કારણ કે શરીર કાયમ રહેવાને માટે ઉષ્ણતાની અતિશય જરૂર છે અને તે ઉષ્ણતા ખાંડથી મળે છે. ફળ તથા અનાજમાં પણ ખાંડનો અંશ હોય છે; પરંતુ માંસમાં તેમાંનું કંઈ હોતું નથી. માંસ ગમે તેવું સાફ હોય પણ તે શુદ્ધ હોઈ શકતું નથી; કારણ કે પ્રાણીઓના જીવિત શરીરમાં સર્વદા રસ અને મળેલો સંયોગ રહે છે અને રસથી મળેલી નીકળ્યા કરે છે તથા શરીરમાં કોઈ ને કોઈ દોષ રજાજ કરે છે. મળમૂત્રના અતિરિક્ત રૂધિરમાં અનેક પ્રકારના વિકારો સર્વદા દ્રષ્ટિએ પડે છે, તેમજ રક્તદ્વારા આખા શરીરમાં દોષ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. નસો અને નાડીઓમાં એ દોષોની વિદ્યમાનતાથી રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. બ્યારે પશુઓનો વધ કરવામાં આવે છે ત્યારે જ્યાં જ્યાં રક્તનું સંચયન થાય છે ત્યાં ત્યાં લોહીની સાથે મળેલા દોષો પણ માંસમાં મળેલા રહે છે તે બાબતમાં શોધ કરી વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વવેત્તાએ માંસમાં અનેક પ્રકારના રોગોનાં બીજ છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે અને તેથી બીમાર પશુઓનું માંસ વેચવા દેવામાં આવતું નથી. અનેક બર્બર રોગોનું કારણ માંસાહાર બતાવવામાં આવે છે; કારણ કે માંસના ખોરાકથી અશુદ્ધ અને ઝેરી પરમાણુઓ પેટમાં દાખલ થાય છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને તાજા માંસમાં પણ અશુદ્ધ પદાર્થોનો થોડો ધણો પણ ભાગ હોય છે. વેચવાને માટે જે પશુઓનો ઘાત કરવામાં આવે છે તેના માંસ ખાનારાઓમાં ૮૦ ટકા ન્યૂનાધિક રોગી થાય છે. એ સંભવ છે કે રોગ કદાચ થોડો સમય ગયા પછી થાય પણ તેનાથી રોગ તો અવશ્યમેવ થાય છે. પશુઓમાં

નિરોગીપણુ માત્ર જંગલમાં રહેવાથીજ રહે છે. કિન્તુ પાણેલાં જળાવર કે જેતું માંસ મનુષ્ય ખાય છે તે ખટલું કમ નિરોગી હોય છે. એ સાર્વભૌમ સિદ્ધાંત છે કે માંસતું જેટલું અધિક સેવન કરવામાં આવે છે તેટલુંજ તે વધારે રોગાક્રાંત થાય છે તેમજ આમવાત અને વાધનો રોગ તો માંસાહારીઓમાં ઘણુંજ જોવામાં આવે છે.

દુજોનો આહાર સાત્વિક આહાર છે અને તે આહારથી પવિત્ર અને સૂક્ષ્મ વિચારોની સામગ્રી પણ મળે છે. સાત્વિક આહારથી માનસિક શક્તિ ઉત્તમ અને નિર્ભંજ થાય છે. અનાજ, ફળો અને દૂધ આદિ આહાર્ય દ્રવ્યોથી સ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ થાય છે અને સદાચાર અને સૌશીલ્ય તરફ પ્રવૃત્તિ વધે છે, અને તેથી મનુષ્ય દેહ આત્મિક ઉન્નતિ કરવામાં સમર્થ થાય છે. તેમજ માનસિક શક્તિઓ પણ ખીલે છે. કારણ કે મનની ઉત્પત્તિ પણ અન્નથી થાય છે અને મનુષ્ય જેવો આહાર કરે છે તેવોજ તેનો સ્વભાવ બંધાય છે.

માંસાહાર જો કે ઉત્તેજક છે પણ અન્ય ઉત્તેજક પદાર્થોની માફક જીવનને ક્ષીણ કરવામાં કારણ રૂપ છે.

જે માનુષ્ય માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરે તે કોષ દિવસ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી. એક પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન ડૉક્ટરનો લેખ છે કે “જે મનુષ્ય ચિરસ્થાયી રોગોથી (જે માંસાહાર કરવાથી) પીડિત હોય છે તેનો મેં જ્યાં સુધી અનુભવ કર્યો છે તેમાં મધ-માંસથી કંઈ પણ લાભ થયો નથી. તેમજ તે કહે છે મારા ત્રીસ વર્ષના અનુભવમાં જ્યાં જ્યાં રોગો અને માંસાહારનો ખોરાક આપવામાં આવતો હોય કંઈ પણ સફળતા મળી નહોતી, પરંતુ સાત્વિક આહારનો પ્રયોગ કરવાથી આજ સુધીમાં માત્ર બેજ દરદીઓમાં સફળતા ન મળી, પણ ખીન બધા રૂદીઓમાં સફળતા મળી છે.”

એજ પ્રમાણે ડૉ. કલ્કન કહે છે કે “દરેક મનુષ્ય કે જે આરંભિક જીવનથી પરિશ્રમી છે તે જો માંસાહાર ન કરે તો વાતજનિત રોગોથી બચી શકે છે.” એવી રીતે ખીન અનેક ડૉક્ટરોએ માંસાહાર મનુષ્યોને માટે અસ્વાભાવિક બતાવ્યો છે. તેમજ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી કોષ પણ એવી વાત નથી મળતી કે જેનાથી માંસાહારની ઉત્તમતા પ્રતીત થાય. કોષ કોષ ડૉક્ટરોનો એવો વિચાર છે કે ક્ષીણ મનુષ્યોને માટે માંસાહાર ઉપયોગી છે, કારણ કે માંસાહારથી શરીરની શીઘ્ર વૃદ્ધિ થાય છે. તેના જવાબમાં એ કહેવાનું છે કે તે વાત ખરી પણ સારું માંસથી જે રોગો થાય છે તે દરદો થવાનો સંભવ છે, પરંતુ કોષ પણ વૈજ્ઞાનિક વિદ્વાન એ વાતનો અસ્વીકાર નહોતો કરે કે જે પરમાણુ માંસમાં મળે છે તે વનસ્પતિમાં પણ મળે છે, તેમજ વનસ્પતિમાં તે સામગ્રી વિષમાન છે કે જે માંસમાં જોવામાં આવે છે. આ બાબત રસાયનશાસ્ત્રી સારી રીતે સમજી શકે છે. બેદ માત્ર એટલોજ છે કે દાળથી નાઇટ્રોજન, અનાજથી નિયારતો, ફળથી સાકર, શાકથી હાર અને ધી આદિથી ચરબીનો ભાગ મનુષ્યને લેવો પડે છે. જો ખરાબર મહેનત કરવામાં આવે તો વનસ્પતિથી બનીય આહારની તેટલી સામગ્રી મેળવી શકાય છે કે જેટલી માંસથી મળે છે અને સાથે તેના સંપૂર્ણ રોગોથી પણ મુક્ત રહી શકાય છે. અસ્તુ! આ બધી બાબતોનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી મનુષ્યનો ઉપયોગી ખોરાક માંસ કદાપિ મધ શકતો નથી અને જો મનુષ્ય મોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છે તો સંજીવિ અનેક અન્ય વસ્તુઓથી શુદ્ધ અને પવિત્ર આહારની વસ્તુઓ મેળવી શકે છે.

પ્રાણીઓનો વધ કરીને તેનું માંસ ખાવાની બાબતમાં લોકો દયા, ન્યાય, અને કૃતાન્તા નામે હજારો વર્ષોથી અખીલ કરતા આવ્યા છે જે મનુષ્યોનો સ્વભાવ કૃત્રિમ બંધાયેલો છે તે

ઉપર એ અપીલોથી બહુજ કમ અસર થાય છે. જે વિદ્વાન લોક આત્માની સત્તા જન્મ જન્માન્તરની અવસ્થા અને કર્મની પ્રતિપત્તિને બરાબર ધ્યાનમાં લે તો તેથી કોઈ પણ પ્રાણીને દુઃખ આપવાનું કે તેનો પ્રાણ લેવાનું કદિ સાહસ કરશે નહીં. પણ તે વાતને જે ખીજા ધાર્મિક પુરૂષોના વિચાર ઉપર છોડીએ તોપણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી જ્ઞાન થાય છે કે મનુષ્ય સ્વભાવતઃ માંસાહારીઓની શ્રેણીમાં પેદા થયું નથી. જે વન માનુષ (Chimpanzee) થી તેની સમાનતા બતાવવામાં આવે છે અને જે મનુષ્ય ધર યોનિમાં ઉત્પન્ન હોવાથી તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. તે તો સ્વભાવથી માંસ ખાતોજ નથી. તંદુરસ્તી જળવવા ખાતર પણ સાત્ત્વિક આહારની જરૂરીયાત છે. આ તથા પરલોકના કાર્યો સિદ્ધ કરવા માટે સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે, અને તે તારેજ થઈ શકે છે કે મનુષ્ય ખાનપાનાદિ બાબતોમાં દુર્લભ ન કરતાં યથોચિત તેનું પાલન કરે અને તેમાંજ તેનું કલ્યાણ થાય છે.

હાલના જમાનાના જોડા.

લેખક:- (હાક્ટર અબદુલહમીદ શુલ, એમ. બી. લંડન.)

જેમ જેમ આપણે આગળ વધતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણી જીંદગી કૃત્રિમ હોવાથી બંધાતી જાય છે. આપણી જીંદગી ઉપર બંધી થીઅરી-દલીલનો આધાર રહેવાને બદલે આપણી રહેણીકહેણી, નવા વિચારો જેના સારથ્યસારપણા માટે બલિષ્ઠમાં વિચાર થશે તેવા વિચારોને અનુસરતી કરવી પડે છે. આવી બાબતોમાં રસાયનશાસ્ત્રના અર્થદગ્ધો નવી નવી શોધખોળો કરે છે. તેમનાં લોભ માત્ર જહેરમાં તેમની શોધખોળનું એક દિવસ અવસોકન કોઈ રાજા પત્રમાં આવે તે પછી એક બે કાગળો તે બાબતમાં પત્રોમાં આવે પછી સર્વ જુલાઈ જાય એ બાબતમાં સમાયો હોય છે. તેથી હું તો માત્ર આ પગના પહેરણની બાબતમાં હાલમાં જે સાયન્સીરીકટ હકીકત જે છે તેજ જહેરમાં મેહું છું.

દરેક જમાના-સુધારામાં પગમાં કંઈક પણ પહેરવાનો રીવાજ માલમ પડે છે તે અર્વાચીન અને પ્રાચીન જમાનામાં આઈના લોકો અને પ્રાચાત્ય લોકોમાં પણ છે. જેવી રીતે ધરો ઉપરથી સુધારાની હદ માપી શકાય છે, તેમજ પગરખાં ઉપરથી પણ તેનો માપ થઈ શકે છે, પગ જેમ વધારે કઠરો બનેલ તેમ વધારે સુધારાનો જમાનો જણાય છે. અને આ બાહોષ દાંતના હાક્ટર યોમ્સ જેમ કહે છે કે જેમ દાંત જલદીથી સડતા હોય તેમ તેમ સુધારાનો પ્રભાવ છે. એ વાતને મળતી છે. ચીના સ્ત્રીઓના પગના બુટને માટે જાણીતી બિના છે અને તેવા બુટને દરેક જગ્યાથી ના પર્સંગો બતાવવામાં આવે છે. તેમજ આપણા બુટ અને સૂત્ર પણ તેનાથી માત્ર ડીઝીમાં ઉતરતા છે. આજની દેશન તે આવતી કાલ હાંસીને પાત્ર બિના થાય છે એટલું દરેક જાણુ. કયુલ કરે છે કે હથેળી અને પગનાં તર્ખામાં બધા જાગે કરતાં વધારે પરચેવો થાય છે. પગને ચામડાનાં ઢાંકણ કરવા જે ઢાંકણ પર ચરખીને લગતા પદાર્થો લગાડવાથી તેમાંથી હવા આવજવ કરવા દેનારાં છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે. તેથી પરિણામે વેપરેશન-પાણીનું શોષણ બંધ પડે છે અને પગ બીનાશવાળાજ રહે છે. જેથી જંતુથી યતાં દરેક ચવાનો સંભવ રહે છે. ધણી વખત તેમાંથી ખરાબ વાસ પણ આવે છે. વળી બુટથી કોર્ન-ડબ્બ, Broders નખનું અંદર વધવું અને Bunions થાય છે. જાણીતી અસર Deformilis Hallux valgus અંગુઠો અને મોટી આંગળી (Hammer toe) નું

વધારે આગળ વધી આવવું-વળી યુટથી Metatarsalgia નામનું દર્દ થાય છે, જે કે એમ પણ કહેવાય છે કે આવી બાબત વંશપરંપરા ઉતરે એવી હોય છે, પણ અણસુધરેલા લોકોમાં આ બાબતો નેવામાં નથી આવતી તેથી તે વાત બ્યાનથી હોય એમ લાગતું નથી.

હજુ યુટના ધર્ણયુથી થાય છે અને તેની પીડા આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. હજુ પણ ચામડીનાં કેન્સરના જેવુંજ છે; કારણ તે પણ અંદર માંસ તરફ દિવસાનું દિવસ વધતું જાય છે. great toe મોટી આંગળીનું અંદર વધવું ઘણુંજ દર્દ કરે છે તે ખરેખર જે ચામડીના ભાગમાંથી નખ ઉગે છે તે ભાગપર સોજો થાય છે તેમાંથી નીકળતો પ્રવાહ is very foetid આમાંથી વખતે વધારે ગુંથવણ થતાં તે અંગનો નાશ થવાનું પણ બને છે. તેનું કારણ બંધ ન બેસતા યુટ વધારે નખ કાપવા અને અચોખાઈ છે.

Bunion એક આગળ વધી આવતો ભાગ છે. જેમાં sac પ્રવાહી પદાર્થથી ભરેલ હોય છે જે પર પણ હોય, તે Hallux & valgusના ભાગમાં ન્યાં પગ સાથે અંગ્રુકાનું બેડાણુ થાય છે ત્યાં જરા અંદરના અથવા હજુના ભાગની નીચે હોય છે Hallux & valgus જે મોટી આંગળી (toe big)નું ખરાબરૂપ થાય છે, તે તે ૯૦ ટકા હાલના સુધરેલા જમાનાની સ્ત્રીઓમાં માલુમ પડે છે અને તેમાં પેલી મોટી આંગળી આગળ વધી આવેલી હોય છે. તે સાંકડા ટોના યુટથી થાય છે તે તે યુટની અણી વચમાં હોય છે. ઉચી એડીના યુટથી પગની આંગળીઓને યુટના સાંકડા ભાગમાં જવું પડે છે તેથી આમ થાય છે; તેથી માત્ર ખરાબ દેખાવ થાય છે એટલુંજ નહીં પણ પગના કમાન (arch) ના ફ્રન્ટ Pillarને અગવડ કરના થઇ પીડા કરે છે.

બીજી ખાબ રૂપ જે વિષે કહ્યું તે હેમર ટો માટે આંગળીની બાબતમાં છે-તે દેખાવ હેમર જેવો થતાં તે હેમર ટો કહેવાય છે. એ પણ સાંકડા અને તંગ યુટ પહેરવાથી એક આંગળી બીજી આંગળીપર ચડી જાય છે, અને પછી હેમર જેવું થાય છે.

metatarsalgia પગની આંગળી કમાનનાં લાંબા હાડકામાં થતું દર્દ છે તે પણ સાંકડા યુટથી હાડકાને દબાવવાથી તંતુઓ અને લોહીની નસોના દબાણથી થાય છે. આથી ફ્લેટ ફીટ થાય છે. કમાનનું નીચે પડવાથી પગની પોલાણ વધે છે. જેથી યુટ સાધારણ રીતે પુરતો પહેળો છે તે ચાલવાથી ટુંકો પડે છે. હવે યુટના શોખીનોને જે કંઈ વધારે કહેવું હોય તે કહો. આ ઉપરથી કહેવાનું કે યુટની ખામીમાં તેના આકાર અને ઉપરનું ઢાંકણ છે તેથી ઉપાય તરીકે પગના ઘાટનાં તળા કરવાં જોઈએ અને ઉપરનું ઢાંકણ કાઢી નાંખવું જોઈએ. એટલે કે Standard ચામડી જેવું કરવું. આની વિરુદ્ધ ઘણું કહેવામાં આવશે પણ તે વધુ દેખાવની બાબતમાંજ પણ તંદુરસ્તીની ખાતર તે વાતને પકડી મેલવી જોઈએ અને મારે યાદ આપવું જોઈએ કે રોમન સોલજર પોતાની ચપ્પલથી તેના વખતમાં લડવામાં પુરતો શક્તિવાન હતો અને આદ્યસની ઘણી થંડી અને આફ્રીકાની ઘણી ગરમીમાં તે સરખી રીતે સગવડથી રહેતો હતો. જે લોકો દેખાવની ખાતર વિરુદ્ધ જતા હોય તેને મારે એમ કહું છું કે ઉપરનું ઢાંકણ નરમ ચામડાનું કરવું તેનાપર કંઈ લગાડવું નહીં તેની અંદર અમુક ક્લિટો કે જે પવનનો સંચાર કરે પણ પાણીને આવવા દે નહીં. આવી શોધ હાલના જમાનામાં માણસની શક્તિથી વધારે નથી.

Miles and Thomson's Text book of surgery Sir Fredrick Treves Handbook of surgery Lane on flat foot.

ડૉક્ટર, વૈદ્યની જવાબદારી.

(લેખક-તંત્રી.)

મનુષ્ય જનની સેવા બ્રહ્મવવામાં ડૉક્ટર માટે સૌકો વધારે નિંદા કરે છે; આપણે તેની ટીકા કરીએ છીએ, અને તેના દવાના બીલોમાં ખામી કાઢીએ છીએ; પરંતુ 'સહેજ' દર્દ થતાં પણ આપણે તેને ત્યાં દોડીએ છીએ. થોડા દિવસ પહેલાં એક ગર્ભ સ્ત્રીમંત માણસને બ્લડ પોઈઝન થવાની બીક લાગવાથી ડૉક્ટરને બોલાવવા માટે તેણે એક સ્પેશીયલ ટ્રેન દોડાવી હતી. વળા એક બેડુ-તનો છોકરો થોડા ઉપર બેસી દોડતે થોડે શહેર તરફ ડૉક્ટર પાસે જતો હતો, કારણ કે તેનો બાપ ધાસની ગંજી ઉપરથી પડી ગયાથી તેનો પગ ભાંગી ગયો હતો. ડૉક્ટર એક એવી સ્થિતિનો માણસ છે કે જેણે હરહમેશ પોતાના ધંધા માટે તૈયારજ રહેવું જોઈએ. એવી એક પણ મીનીટ કે ક્ષણ નથી કે તે વખતે ડૉક્ટર પોતાના ધંધા માટે રોકાયેલો ન હોય. જો તે આખી રાત નિદ્રા સેતો હોય તો તેનું કારણ જોટલુંજ કહી શકાય કે તેના આગ્રુબાગ્રુના સ્થળના સૌકો દર્દ સિવાયના શાન્તિમાં હોવા જોઈએ. તે ટેલીફોન, નાઈટબેસ (સત્રીના ટેલીફોનના ધંટનો) દરવાજા ઉપરના ધંટનો, અને ઓશીસના ધંટનો એક જથ્થાનો નોકર જેવો હોય છે. આખા દિવસનો ભારે શ્રમ કર્યા પછી જ્યારે અન્ય માણસો રાત્રીએ પોતાનું જીવનબળ મેળવવા શાન્તિથી આરામ લે છે. પણ ડૉક્ટરથી તેમ ચંદ્ર શકતું નથી; કારણ કે કોઈ માંદા માણસની સારવાર માટે તેને તેડું આવે છે તો તેને તરતજ ત્યાં જવું પડે છે. ડૉક્ટર એ એક ખાસ જુદીજ પ્રકારનો માણસ છે. ડૉક્ટરે ઘણાં દર્દો ને મુરકેલીઓ અનુભવી હોય છે છતાં પણ તે દર્દોને સાફ થવાની આશા છેવટના વખત સુધી રાખે છે. જો તે પંચિત્ર અને સારા વિચારનો હોય છે તો તેને હાથે દર્દીઓને સારા આરામ ચાય છે.

કાયદાના હિમાયતીઓની જરૂર આપણને કોઈજ વખત પડે છે. પાદરીઓને તો અપણે ધર્મ-ક્રિયા વખતે અને જન્મવા માટે આમંત્રણ કરીએ છીએ, પરંતુ ડૉક્ટરને તો વગર વરધીએ આપણે સુવાના ઓરડામાં જવાની પણ છુટ આપીએ છીએ. ડૉક્ટર જો કે દર્દોને જોવાથી ચકિત થઈ જાય છે; તોપણ તે વાંન તે કોઈને એકદમ કહેતો નથી. શરીરને તન્દુરસ્ત કરવામાં તેના આત્માને પણ સુધારવાની તક મળે છે તે તક પાદરીઓને જાગ્યેજ મળે છે. પાદરી સૌકોને ધર્મના ગુર તરીકે સૌકો પિનારૂપ ગણી પોતાના કરેલા પાપોની તેમની પાસે કમુક્ત કરે છે. તેજ પ્રમાણે ડૉક્ટર એ જો કે ધર્મગુર જેવો ધર્મપિતા નથી તોપણ તે અન્ય પ્રકારે તેને સૌકો પિનારૂપ માની તેના આગળ પોતાની જ ભૂલોથી દર્દ ચડ્યું હોય છે તેની કમુક્ત આપે છે. ડૉક્ટર એ દરેક કામને લાયક હોય છે. કોઈ પણ કમીટીમાં તેની નેમણુંક ચાય છે તો તે યોગ્યજ હોય છે. કોઈ પણ સાર્વ-જનિક કામમાં તે ભાગે લેવાને લાયક છે, અને કોઈ કામ તેને સ્વતંત્ર સોંપવામાં આવ્યું હોય છે તો તે કામ પણ તે સારી રીતે બજાવી શકે છે. એક શીલોસોફરને મનુષ્ય જનની લાગણીઓ સમજવાને એક અંકવાડીયું લાગે છે, તેટલું જાણવાને ડૉક્ટરને માત્ર પોંચ મીનીટજ લાગે છે, છતાં પણ જનસમૂહની ચાહના તેના તરફ જોઈએ તેવી હોતી નથી.

કાયદાના હિમાયતીઓ પોતાના કુલ માટે જજને કે જૂરી આગળ પોતાના રાદણાં રૂવે છે. પાદરીઓ ઉચા આસન ઉપર ઉભા રહી સૌકો માટે પોતાની લાગણીઓ જુસ્સાભરેલા અવાજથી બતાવી આપે છે; પણ ડૉક્ટરો તો પોતાનું કામ શાન્તિથી બજાવે જાય છે. આશ્ચર્યજનક વાત

હકી થુકે છે તો તેમનું થુક પણ ધુમાડાના રંગકણોથી કાળું થએલું હોય છે. તેજ ખાત્રી આપે છે કે તેવા રંગકણો ફેફસામાં રાત્રીએ ગએલાં હોય છે. હાલમાં સાબીત થઈ ચુક્યું છે કે તમાકુની ખીડી ખીનાર એક વખતનો ધુમાડો કાઢે છે તેમાં ૪૦૦૦૦૦૦૦૦ ચાલીસ કરોડ સૂક્ષ્મ અણુઓ હોય છે. તો આવી રીતે આખી રાત ધાસતેલના ખડીયાને બળતો મૂકી સુવાધી ધરતી હવામાં ફેટલાં બધાં સૂક્ષ્મ અણુઓ ફેલાઈ જતાં હશે તેની ગણતરી કરવાને કોણ સમર્થ હશે.

... થોડા દિવસ ઉપર અમે એક કાપડની મીલ જોવા ગયા હતા. જ્યાં સારી જાતનું કાપડ વણાતું હતું તે હોલમાં અમે દાખલ થયા તો ત્યાં વરાળવાળી હવા દાખલ કરવામાં આવતી હતી જેથી તેની બીનાશ કપડાંને લાગતી હતી. એ હોલમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મ રંગકણો હવામાં ઉડતાં હતાં જેથી તે સ્થળે કામ કરનાર સંખ્યાબંધ મજુરોના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં તે જતાં હતાં. થોડી વાર કાપડ વણાતું જોઈ અમે જ્યારે એ હોલમાંથી બહાર નિકળ્યા ત્યારે અમને એમ લાગ્યું કે આપણે એક નવી દુનિયામાં દાખલ થયા. આવા સ્થળે કામ કરનારના ફેફસામાં સંખ્યાબંધ રંગકણો દરરોજ દાખલ થાય અને તેને બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ દયાળુ કુદરત પોતાનાથી બનતા પ્રયત્ને કરે એમ છતાં જ્યારે તેનો જથ્થો વધી જાય ત્યારે તેવા માણસોને ફેફસાના વ્યાધિ થઈ ક્ષયરોગ પેદા થાય એમાં શી નવાઈ છે. હાલમાં ક્ષયરોગીઓની સંખ્યામાં દરવર્ષે વધારો ચતો જાય છે તેનું કારણ ચોખ્ખી હવા મળવાનો બુખમરોજ છે.

છોકરાઓને ખાવા આપવામાં આવે છે તેવી ખાંડની રંગબેરંગી ગોળીઓને કેટલીક જાતની મીઠાઈને સુશોભિત કરવા માટે અનેક જાતના રંગ આપવામાં આવે છે. આવા રંગો પણ હેરવાળા હોય છે. તેવાં એર આવી મીઠાઈમાં અતિ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓમાં વહેંચાઈ ગએલાં હોય છે, અને તેવા પદાર્થો ખાનારને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં તે નુકસાન કર્યા વિના રહેતા નથી.

ધૂલિસામ્રાજ્ય એ નામનો લેખ પ્રાતઃકાળ પત્રમાં આવેલો છે તે ઉપયોગી અને જાણવા જેવો હોવાથી અમે દાખલ કરવામાં આવ્યો છે.

“ ધૂલિસામ્રાજ્ય,

મોટામાં મોટું રાજ્ય કોનું છે. એ પ્રશ્નનો ઉત્તર અનેક મનુષ્યો આપશે, કે અંગ્રેજ સરકારનું છે. પણ આપણે અંગ્રેજ રાજ્ય સાથે કંઈજ કામ નથી. આથી પણ એક મોટું વર્ણ મોટું રાજ્ય છે અને તે રાજ્ય તે ધૂલિનું સામ્રાજ્ય છે. કોઈ સ્થાન એવું નથી, કે જ્યાં ધૂલિનું અર્થાત ધૂળ (Dust) નું સામ્રાજ્ય ન પ્રવર્તેલું હોય. પૃથ્વીપરનાં રાજ્યોની પેઠે આ રાજ્યને મર્યાદા નથી. સમુદ્રથી તેની સીમા ચંકાતી નથી તથા પર્વતો તેની હદને મર્યાદિત કરતા નથી. આ મહા રાજ્યની પ્રજા વિષે આપણે વિચાર કરીએ છીએ તો સમજાય છે કે આપણી મતિ સ્તબ્ધજ થઈ જાય છે. આટલી મોટી સંખ્યા કોઈ ઠેકણે મળી શકે તેમ નથી. પૃથ્વીનું વસ્તીપત્રક કરવું સહેલું છે, પણ આ રાજ્યનું વસ્તીપત્રક કરવું અસંભવિત છે. મનુષ્ય પ્રજામાં જોય જુદા જુદા આકાર મળી આવે છે તેમ આમાં પણ જુદા જુદા આકાર મળી આવે છે. આ પ્રજાનું બંધારણ બન છે, પ્રવાહી છે તથા દવાઈ પણ છે.

કયે કયે ઠેકણે આ સર્વ વ્યક્તિઓ વસે છે? તે આપણા ધરના ખાનગીમાં ખાનગી ઝોરડાઓમાં હોય છે. રસ્તાઓમાં, બગીચામાં, ઘરમાં, ઘર ઉપર, પર્વત ઉપર શાળામાં, કચેરીઓમાં, દવાખાનામાં, વસ્તીમાં, જંગલમાં અને સર્વત્ર તે વસે છે. દવામાં આમતેમ સ્વનંત્રપણે વિહાર કરે છે. તમે અને અમે તેને બહાર કાઢી મૂકવાને સવારમાંજ નિત્ય પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં આપણે

તેને બહાર કાઢી શકતા નથી. તેની સાથે આપણે નિત્ય લડીએ છીએ છતાં તેનો જ નય થાય છે. કરોડો રૂપિયાનાં મોટાં ખર્ચ તેને દૂર રાખવાને પ્રતિર્જા કરવામાં આવે છે, છતાં તે દૂર થતી નથી. વૈષ્ણવના પાણીમાં અને બરફના કકડાઓમાં પણ તે વિદ્યમાન હોય છે, તે અસુક ડેકાણું છે. અને અસુક ડેકાણું નથી એમ નથી જ; પણ તે સર્વ ડેકાણું છે.

દ્રવ્યના અસંખ્ય વિભાગો થઈ શકે છે અને તેથી જ ધૂલિનું સામાન્ય પ્રવર્તે છે, જે દ્રવ્યના વિભાગ ન થઈ શકતા હોત તો આ પ્રમાણે નજ બનત. એક સિદ્ધિ કે જે હજારો મનુષ્યના હાથમાં જાય છે તે ક્રમે ક્રમે ધસાય છે. સિદ્ધિ ઉપર મનુષ્યનો હાથ મુકતાં પછી તે ચોનાનો હોય, રૂપાનો હોય કે તાંબાનો હોય તોપણ ઘણા યોગ્ય પ્રમાણમાં પણ તે ધસાય છે. ગમે તેટલાં સૂક્ષ્મ તુલા-ત્રાજનાં બનાવે કે ગમે તેટલું સાફ સૂક્ષ્મદર્શક ચંદ્ર બનાવે તોપણ એક વખત સિદ્ધિને અડકવાથી તેમાં કેટલો ધસારો થાય છે, તે માત્રી શકાય તેમ નથી; તેમ છતાં કંઈ ને કંઈ ધસારો તો થાય છે. અને આ પ્રમાણે અનેકના હાથમાં તે સિદ્ધિ જવાથી તે અધિક અને અધિક ધસાતો ચાલે છે, અને એક વખત એવો આવે છે, કે બ્યારે તે ધસાયો છે, એવી આપણને પ્રતીતિ થાય છે-બાન થાય છે.

હાર્મોનિયમના પડાઓ પ્રત્યેક આંગળીના સ્પર્શે સહજ પણ ધસાય છે, અને આ પ્રમાણે સહજ સહજ ધસાતાં કાળે કરીને તે વધારે ધસાયલા સ્પષ્ટ થાય છે. સિદ્ધિ ઉપરનો ભાગ અને આ પડા ઉપરનો ભાગ ક્રમે ક્રમે છૂટા પડીને ઉપર જણાવી ગયા તે ધૂલિ સામાન્યમાં મળતો જાય છે.

એકલા પાણીમાં જે વિદ્યુત પ્રવાહનો પ્રસાર કરવો હોય છે તો તે થઈ શકતો નથી, પછી તે પાણી ગમે તેટલું ચોખ્ખું હોય પરંતુ ચોખ્ખા એકસો ટન પાણીમાં જે એક જ વાલ જેટલું મીટું (Salt) નાખવામાં આવે તો વિદ્યુત પ્રવાહ તે પાણીમાં ચળને પ્રસાર થઈ શકે છે. શા માટે આ પ્રમાણે બને છે? એક કણ જેટલા મીટાના કોઈ અસંખ્ય વિભાગ થઈ જાય છે અને તે સર્વ પાણીમાં છૂટા છૂટા થઈ જાય છે. સો ટન પાણીમાં એક કણ જેટલા મીટાના એટલા ભાગ થાય કે દરેક પાણીના અણુમાં ચળને વીજળી જઈ શકે એટલે શું? એક અણુના કેટલા સૂક્ષ્મ અણુઓ થના હશે, તેનો કંઈ વિચાર આવે છે? પદાર્થના વિભાગ કેટલા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં થઈ શકે છે!

જે ઝોરડામાં આપણે રહેલા હોઈએ તે ઝોરડામાં એક વાલપૂરે કરતુરી મુકી હોય છે તો આખા ઝોરડામાં કરતુરીના મુવાસ પ્રસરી રહે છે, અને તે કેટલાંક વર્ષ સુધી પ્રસરી રહે છે. આપણને તેનો મુવાસ આવે છે, એથી આપણે નિશ્ચય કરી કહીએ છીએ, કે તેમાંથી સ્વલ્પ અંશમાં પણ તેના રત્નકોણું છૂટા પડના હશે. અહો! આ અણુઓ કેટલા સૂક્ષ્મ હશે? કદપના પહેલે છે? કોઈ માપ કાઢી શકે તેમ છે?

એવું પ્રમાણ કાઢવામાં આવ્યું છે, કે બીડી પીનાર એક વખત ધૂમાડો કાઢે છે ત્યારે તેમાં આળોસ કરોડ સૂક્ષ્મ અણુઓ હોય છે!

ગળીનો એક નાનો સરખો કણ એક 'ટન' જેટલા પાણીમાં પણ રંગ આણે છે. હવે આ પાણીના પ્રત્યેક અણુને આપણે તપાસીએ તો તેમાં ગળીનો કોઈ પણ નાનો વિભાગ કે અંશ હોવાનો જ. આ એક ગળીના કણ વિભાગ કોઈ અસંખ્ય હોય છે. તેની ગણતરી કોઈ કરી શકે તેમ નથી. અહો! પદાર્થોના કેટલા સૂક્ષ્મ વિભાગ હોઈ શકે છે!

પદાર્થોના વિભાગનું કંઈક પ્રમાણ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરનાર ડૉ. વોરબર્ગે એવું પ્રમાણ કાઢ્યું છે કે એક રકાબી ઉપર વરાળનું જે ૫૩ મેગવાળી હવામાં બાકે છે તે પાતળામાં પાતળા કાગળ કરતાં પાંચવાંખે ગણે પાતળું હોય છે!

દીવો બળતો હોય છે ત્યારે પણ જે પદાર્થ બળે છે તે અસંખ્ય અણુમાં વિભક્ત થઈ જાય છે. આ દીવો કે બીજો પદાર્થ બળવાથી જે સૂક્ષ્મ અણુઓ છૂટા પડે છે તે કલાકોના કલાકો કે કેટલાક દિવસ સુધી પણ તે હવામાં ઉડતા રહે છે, અને પછી તે પૃથ્વી ઉપર, કપડાં ઉપર, કે બીજા પદાર્થો ઉપર ઠરીને બેસે છે. ધૂળનું પ્રમાણ કેટલું સૂક્ષ્મ હોય છે તે દર્શાવવાનોજ આ આશય છે. હવે વિચાર કરો, કે આ ધૂળ મનુષ્ય ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે તોપણ દૂર થઈ શકે ખરી કે ? અને તેને દૂર કરવાને પ્રત્યેક ઘરમાં નિત્ય જે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તે પ્રયત્ન માત્ર એટલુંજ કરે છે કે તેને વાતાવરણમાં માત્ર ઉરાડી મુકે છે, જે પુનઃ જ્યાંથી કાઢી હોય ત્યાંજ આવી દરે છે. આ ઉપરથી વિલાયતમાં ધૂળને વાળી કાઢવામાં નવાં સાધનો યોજવામાં આવ્યાં છે. તે સાધનો તે આપણી ગાર્જની-સાવરણી જેવાં નથી પણ જુદા પ્રકારનાં છે. આ સાધનો એવાં છે કે તેનાવડે પુણે કાઢનાં તેનાથી જરા પણ ધૂળ બહાર ઉડતી નથી. સાવરણીની પેઠે આ સાધનને પદાર્થ ઉપર ઝાટકું પડતું નથી. પણ તેને માત્ર જે ભાગમાંથી ધૂળ કાઢવી હોય છે તે ભાગમાં ફેરવવુંજ પડે છે. તે ભાગને તે અડતાં તે ઠેકાણે જે ધૂળ હોય છે તે તેની અંદર સુસાઈ જાય છે. અંદરની હવા તે ધૂળને અંદર ખેંચી લે છે. આ પ્રમાણે જમીન ઉપરથી ધૂળ વાળી લેવામાં આવે છે, તથા સરસામાનને પણ તે યંત્ર અડકાડતાં તેના ઉપર પડેલી ધૂળ તેમાંજ ખેંચાઈ જાય છે, જેને પછી બહાર જઈને તેને માટે નક્કી કરેલા સ્થાનમાં નાખી દેવામાં આવે છે.

સુધાસાગર.

મારા મહુમ મિત્ર ડૉ. સૈયદઆદમ જેમના અમર આત્માએ આ ક્ષાની હુનિયાનો ત્રણ વર્ષ ઉપર ત્યાગ કરેલો છે. તેઓ એક આહોરા અને લોકપ્રિય ડૉક્ટર હતા. ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં તેમણે લગભગ આઠાવીસ વર્ષ હૉસ્પિટલ આસીસ્ટન્ટની જગોનું કામ કર્યું હતું અને ફરેટગ્રેડ ડૉક્ટર હતા. તેમને યથોપેયીક, હોમીઓપેથી, આયોકેમીક, યુનાની, અને દેશી દવાઓનો સારો અનુભવ હતો અને લોકપ્રિય પણ બહુ હતા. દેશી દવાઓના અત્યંત શોખને લીધે તેઓ દેશી ને યુનાની વંદો સાથે વધારે સંબંધ રાખના, અને ઉપયોગી દવાઓની નોંધ કરી રાખતા. મારી સાથે તેમનો લાંબા વખતનો ગાઢ સ્નેહ સંબંધ હતો. જ્યારે જ્યારે અમે જન્મે મળતા ત્યારે ત્યારે એકમેકને અનુભવમાં આવેલી દવાઓની અમે નોંધ કરાવતા હતા. પ્લેગની શરૂઆત સુંબઈ ધ્વિકાકામાં થયા પછી કેટલાક વખત સુધી પ્લેગવાળા રથજમાંથી આવતા મુસાફરોની શારીરિક તપાસ ડૉક્ટર કરતા હતા અને શક પડતા જેવા મુસાફરને દર દિવસ ક્વોરેન્ટાઇનમાં રાખવામાં આવતા હતા. આ નિયમ ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં પણ તે વખતે અમલમાં હતો. આવા સમયમાં એક પેદીખત રાજ વૈવેય પોતાની સાથે કેટલાક પુરાતન ગ્રંથો અને અનેક જાતની યાત્રાઓ સાથે દેશાટન કરવાને માટે નિકળ્યા હતા, તે લાંબા વખતની ટ્રેનની મુસાફરીથી કંટાળી ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યના કલેલ રેશને ઉતર્યા હતા. તે વખતે ડૉ. સૈયદઆદમ કલેલ ડીરપેન્સરીમાં હૉસ્પિટલ આસીસ્ટન્ટ હતા અને રેશનપર ઉતારાઓની શારીરિક તપાસ કરવાની તેમની ડયુટી હતી. તેમનો વેપ હિંદુસ્તાની હતો અને તેમની સાથે મુખ્ય સામાન પણ હતો. કસ્ટમ ડયુટીવાળાએ તેમનાં પોટકાં અડીજુના ચક માટે છોડાવવા માંજાં, પરંતુ સૈયદઆદમે તેમના બોલવા ચાલવાની રીત અને તેમના ચહેરા

• સાંપ્રતકાળમાં શુંકે કાંકે મળવાથી રાજ્યેઘનું નામ ધારણ કરે છે તેવા રાજ્યેઘ તે નદોવા.

ઉપરથી આ કોઇ સંભાવિત માણસ છે એમ પરીક્ષા કરી “ભાગ્ય ક્ષુપે નહીં ભજૂત લગાયાં” અને એકસાઈજ હુડીવાળાઓને કહ્યું કે એમની પાસે તેવો માલ નથી માટે હેરાન કરશો નહિ. આ વખતે રાત્રી પણ વધારે ગઈ હતી અને ગામ પણ અંતર્યામી હોવાથી તેમને ઉતરવાનું સ્થળ પણ નહોતું, જેથી તેમને પોતાના મુકામે તે સેઈ આપ્યા અને તેમનું આતિથ્ય કર્યું, અને એ વૈદ્યરાજ સાથે તેમને વાતચિત કરવાનો પ્રસંગ સારો મળ્યો. તેમની વિદ્વતા, અદ્ભુત દવાઓ, અને અનેક સદ્ગુણોએ ડૉ. સૈયદઆદમનું મન હરણ કર્યું, તેથી તેમને તેમણે ચાર દિવસ કસોલમાં રાખ્યા. રાજવૈદ્ય પણ ડાક્ટર સાહેબે વગર ઝોળખાણે પોતાના ઉપર કરેલા ઉપકારથી પ્રસન્ન થઈ પોતાની પાસેના પુરાતનકાળના અતુભવી દવાઓના લખેલા ગ્રંથ ડૉક્ટરને વાંચવા માટે આપ્યા, પણ વખત ધણો ટુંકો હતો જેથી તેઓ ધણું ઉતારી શકે તેમ નહોતું તેથી તેમનો એક સુધાસાગર નામનો ગ્રંથ જે સૈયદઆદમને સારો ને ઉપયોગી માલુમ પડ્યો તેની નોંધ તેમણે બનતી ત્વરાથી કરી લીધી હતી. ડૉ. જ્યારે કસોલ મુકામે તેમને મળ્યો ત્યારે તેમણે મને કરી લીધેલી નોંધ બતાવી હતી અને મને પણ તે ધણી ઉપયોગી લાગી હતી, તેમજ તેમાં લખેલી કેટલીક દવાઓનો મેં ઉપયોગ પણ કરી જોયો હતો. એ દવાઓનો ઉત્સાહી શબ્દસ્થાન અતુભવ લેખ ખાત્રી કરે તે હેતુથી મેં માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરવા નિશ્ચય કર્યો છે. જે તે નોંધ ઉતારી લેવામાં મેં આગળ કહ્યું હોત તો સૈયદ આદમના મર્ચ પછી તે નોંધ મને મળવા સંભવ નહોતો. તેમ તેનો પ્રગ્નવર્ગને ઉપયોગ પણ થાન નહિ. અતુભવી ને ઉપયોગી દવાઓ ખીબ જાણે તો આપણી છાતિને નુકશાન થાય અને પેસાનો લાભ જન્ય એ હેતુથી આવા અનેક ગ્રંથો અને દવાઓ લોકો કુપાવી રાખે છે. મેં પણ લાંબા કાળથી આવી ઉપયોગી દવાઓની ધણી નોંધ લીધેલી છે. તે નોંધ પ્રગ્નવર્ગ આગળ મૂકવા માટેના દ્રઢ નિશ્ચયથી મેં મહાઈ ધનવન્તરી માસિક શરૂ કર્યું છે. મારા સંખ્યાબંધ સગા, સ્નેહી, અને ઝોળખવાળા લોકો મારી દ્રષ્ટિ સમીપ આ દુનિયામાંથી આવ્યા ગયા છે તે મારે પણ એક વખતે જવાનું છે, એ નિશ્ચય છે; તો મેં પુર્ણ શ્રમ લેઈ કરેલી નોંધ પ્રગ્નવર્ગ આગળ ન મુકવાને જરા પણ કારણ નથી. ડૉ. સૈયદઆદમે મૂળ ગ્રંથમાંથી કરેલા ઉતારાની ભાષા અને શબ્દોને ચાલતા જમાનાની વપરાતી ભાષામાં અદ્ભુતવાનો મેં જરા પણ પ્રયાસ કરેલો નથી; કારણ તેમ કરવાથી એ ગ્રંથ જુના વખતમાં લખાયેલો છે કે હાલમાં લખાયેલો છે તે જાણવા સાધન રહે નહિ માટે તેમાં વપરાયેલી ભાષામાં જે જૂલચૂક હશે તેને માટે સજ્જનો દરમુજર કરશે એવી આશા રાખું છું. તંત્રી.

ચંદ્રાદયની ગોળીઓ—રાંગિરદ ચાર ભાગ (શુદ્ધ કરેલો હાંગેલો લેવો) બંગાળી પીપર બે ભાગ, જયફળ, જવંત્રી, ધિલાયચી, કુલાવેલો ટંકજુખાર, વાંસકપૂર, કેસર, શંખભરમ, કાન્તસાર, સોનાના વર્ક, કસ્તૂરી, ગોરાચન, શુદ્ધ કરેલો પારદ, એ રીતે ગાર વસ્તુઓ સરખા વજનને એક એક ભાગે લેઈ સર્વ વસ્તુઓને ખલ કરી બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને આઠ પહેર સુધી આદાના રસમાં ઘુંટી બે રતીથી ત્રણ રતીની ગોળીઓ કરવી. એ ગોળીઓ નીચે લખેલા દર્દ ઉપર ફાયદો કરે છે. નળખંધવાયુ, કુકવાયુ (જાતી વધારે ધબકે છે તે), શીતવાયુ, ચિત્તભ્રમવાયુ, શરીરની શીતળતા એ રોગો ઉપર મધમાં કે આદાના રસમાં એક ગોળીથી બે ગોળી ખવરાવવી. ધાતુદોષતા, અચક્તિ, કમરદાળ, શુભ્રજ્વર એના ઉપર દૂધની સાથે આપવામાં આવે છે. નસોના પુરુષાર્થ માટે પાનમાં ખવરાવવાય છે. દમ, કફ, ક્ષય, ગળતી, એ રોગો ઉપર પાનનો રસ, આદાનો રસ, મધ, એ ત્રણમાં મેજવીને અપાય છે. એ દવા ખાતાં મુધી તેલ, પાપડ, અથાણું, કેળાં, વંતાક એ વસ્તુઓની પરેશ પાળવી. ગોળી ખાવાથી શરીરમાં ગરમી જણાય તો દૂધ અને ઘીનું જોર વધારે રાખવું.

વસંતમાસિની—શુદ્ધ હોંગોલક આઠ ભાગ લેષ તેને ગાયના માખણમાં ચૈદ દિવસ સુધી ખસ કરવો. પછી તેમાં નીચેની વસ્તુઓ મેળવવી:—

અંગાળી પીપર જે ભાગ, અંકલકરો, કેસર, ઇલાયચી, નાગકેસર, કુલાવેલો ટંકણખાર, ભવંત્રી, સોનાના વર્ક, ચાંદીના વર્ક, સાચાં મોતી, કસ્તૂરી, અમર, ગજવેલ ભસ્મ, શોધેલાં મુગાં ભસ્મ (પ્રવાળ ભસ્મ), સફેદ ખાપરીયું, શોધેલો વજનાગ, શુદ્ધ કરેલું અરીણ, એ રીતે વસ્તુઓ એક એક ભાગ સમભાગે લેવી અને તેનો બારીક ખસ કરવો, અને તેની ગોળાઓ કરવી. તે ગોળાઓ નીચે લખેલાં દરદ ઉપર ફાયદો કરે છે. ક્ષય, હાડજવર, ઉધાન, કફ, અછાંચુવાયુ, પિત્તવાયુ, ખાંસી, હાડવા, ધાતુક્ષય, મોઠો પ્રમેહ, બગલ પ્રમેહ, કળતર, ચળવિકાર, ગગતીરોગ, ધાતુની વૃદ્ધિ વગેરે ઉપર વસંતમાસતી અપાય છે. ખાનારે તેલ, અચાર (અથાણું), વેંગણ, પાપડી, ગોળ વગેરેની પરેજ પાળવી. આ દવા એક વાલ અપાય છે; અતુપાન આદુ, મધ, કે પાનમાં અપાય છે. દૂધ, ઘી, વધારે ખાતું નેઈએ.

લઘુમાસિની શુદ્ધિકા—હોંગોલક આઠ ભાગ લઈ સાત દિવસ સુધી ઘેડીના દૂધમાં ઘુંટવો: પછી તેને લીંબુના રસમાં ઘુંટવો. તેમાં જે ભાગ સાચાં મોતી, જે ભાગ સુવર્ણ વર્ક, અડધો ભાગ કસ્તૂરી, એક ભાગ ધોળું ખાપરીયું, એક ભાગ અરીણ, એક ભાગ વજનાગ, એક ભાગ ગજવેલ ભસ્મ, એક ભાગ ધંતુરાના પાનનો રસ, એક ભાગ ચાંદીના વર્ક, એ બધી ચીજોને ઘુંટી એકત્ર કરવી અને આઠ પહોર સુધી આદાના રસમાં ઘુંટી તેની ગોળાઓ વાળવી. તે ગોળાઓ નીચે લખેલા રોગો ઉપર કામ આવે છે.

મધુપ્રમેહ જેમાં લોહી પાણી જેવું ઘર્ષ મયું હોય, દમ, કફ, ખાંસી, લોહીવિકાર, સોજો, રૂતતી થવા બળતી વૃદ્ધિ થવા માટે, સ્વપ્નવાન થવા માટે, રક્તપિત્તના વિકાર ઉપર, શુભવાયુ, ક્ષેત્રી, અપચો, નપુંશકતા, તીબરી, નળબંધ વાયુ, પાંડુરોગ, અને કમઠાવત, વગેરે રોગ ઉપર લઘુમાસિની શુદ્ધિકા જે રીતથી ત્રણ રતી સુધી અપાય છે. મધમાં, આદાના રસમાં અપાય છે. ગોળની પરેજ પાળવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

માલજેખની શુદ્ધિકા—ચાર ભાગ મનસુર, જે ભાગ ઇલાયચી, જે ભાગ અંકલકરો, જે ભાગ લીંડીપીપર, જે ભાગ પીપળામૂળ, પીપળાની લાખ અડધો ભાગ, રેપરસ અડધો ભાગ, કેસર અડધો ભાગ એ ચીજોને ઘુંટી એકત્ર કરીને અમરવેલના રસમાં ઘુંટવી. તે પછી તુળસીના પાનના રસમાં ઘુંટવી, પછી ટુવેર કે અડદના દાણા જેવડી ગોળાઓ બનાવવી. આ ગોળાઓ ચરીરનું લોહી સુધારે છે તથા નીચેના વ્યાધિ ઉપર અપાય છે.

નપુંશક, ગેદવાયુ, ઉબકાવાયુ, પિત્તઉલટી, પીઠમાં તોડ થવો, નસોનું ખેચાવું, કફ, બલગમ, મત્રકૃમ્મ વગેરે રોગો ઉપર એ ગોળાઓ બહુ ફાયદો કરે છે. જે ગોળાથી ત્રણ ગોળા સુધી જે વખત અપાય છે. મધમાં કે ઘીમાં આપવી, દવા ખાનાં સુધી તેલ ખટાશની પરેજ પાળવી.

ગલકાન્તાની ગોળી—પાંચ ભાગ હોંગોલક, જે ભાગ લીંડીપીપર, એક ભાગ શુદ્ધ કરેલો સોમલ, એક ભાગ ધંતુરાનાં બીજ, એક ભાગ અરીણ એ પાંચ વસ્તુને ખસમાં ઘુંટી એકત્ર કરવી, તેને ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળાઓ બાજરીના દાણા જેવડી કરવી. આ ગોળાઓમાં આવેલી વસ્તુઓ ઝેરી છે તેથી પ્રકૃતિ ને વપનો વિચાર કરી નીચેના રોગો ઉપર આપવી.

કોષ્ઠને ઉલટી થતી હોય, ઘચરકા આવી મ્હેંભંથેં પાણીના કોગળા નિકળતા હોય, કફ અને ઝાડો બહુ થવા કરતો હોય, ચરીરે પિત્ત તાગળીતો રોગ હોય, વગેરે દર્દવાળાને સવારે જે

ગોળા ને સાંજે બે ગોળા દૂધ સાથે આપવી. એ માણસને દૂધ બહુજ ખવડાવવું. દરદીને દૂધ ભાતવું ભોજન આપવું. દૂધ પાચન ન થઈ શકે તો તક (છાશ) આપવી. જ્યારે તેનું શરીર બારગ્યાની મુધરે ત્યારે તેને ધીની વસ્તુ આપવી શરૂ કરવી. એ પ્રમાણે ખોરાક વધારતા જવું અને દૂધ તથા દવાનું વળત ઘટાડતા જવું. ખીજા રોગો ઉપર પણ આ ગોળિયો સવાર સાંજ દૂધ સાથે અપાય છે. પણ બુદ્ધિ અને વિચારથી પરેશ પાળવી જોઈએ; અને દવાનું વળત વધારવું કે ઘટાડવું જોઈએ.

ચંદ્રપ્રભાવટી—લાલ ખાપરીયું ચાર ભાગ, શુક, અને વછનાગ બધે ભાગ, અરીણુ એક ભાગ, શંખભસ્મ એક ભાગ, લીડીખીપર બે ભાગ, કુર્લીજન બે ભાગ, ટંકણખાર એક ભાગ, જલવત્રી એક ભાગ, બધી યીજને બારીક ધુંટી એકત્ર કરવી અને આદાના રસમાં તુવેરના દાણા જવડી ગોળાઓ બાંધવી અને નીચેના રોગો ઉપર આપવી. પ્રમેહ, ખાંસી નાના બાળકને કે મોટા માણસને હોય તોપણ, તાવ, બલગમ, શરીરની સુસ્તી, વાલુવાળી પ્રકૃતિ, અને અચ્છૂર્ણ વગેરે રોગો ઉપર અપાય છે. તે ઉપર વાલપાપડીની પરેશ પાળવી. ધાતુપુષ્ટિ માટે પણ આ ગોળાઓ ઉત્તમ છે. (અપૂર્ણ.)

પ્રેરિતપત્રોત્તર.

(લેખક:-ત્રાંત્રી.)

શ્રી શ્રેયશ્ચક્રવર્તી આનંદભુવન આશ્રમ બીદ્યાના નેતા રા. રા. મહેતા મૂળશંકર વિ. ઉદયશંકર એમણે અમને વૈદ્ય ગ્રંથોધીના કેટલાક પ્રશ્નો મોકલી જવાળ માગેલા છે જેના ખુલાસા નીચે પ્રમાણે છે.

૧ પ્રશ્ન. પુરુષાત્વ માટે પારો, સોમલ, હરતાલ, મનશિલ, હાંગળોક વગેરે કેટલાક વૈદ્યો દર્શી દવામાં ધી, સુઓ, તેલ, મઝમપટી (તિલા) બનાવે છે તો તે ખાવાથી અગર ચોપડવાથી ફાયદા છે કે ગેરફાયદા છે ?

૧ ઉત્તર. પારો, સોમલ, હરતાલ, મનશિલ, હાંગળોક એ ખનીજ પદાર્થો છે અને તે ગેરો પણ છે. પારો, સોમલ, હરતાલ કે હાંગળોક જેની ભસ્મો બનાવવાને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. એ વસ્તુઓની ભસ્મ કરતાં પહેલાં તેને સારી રીતે શોધન કરવાની જરૂર છે. તે પછી તેની શાસ્ત્રોક્ત રીતે ભસ્મ કરવાની છે. ગ્રંથોનાં પાનાં ફેરવી વૈદ્ય કે ડોક્ટર બનવાથી આવા રસાયનની ભસ્મ બનાવવાની ચેત્વના આવતી નથી. ગુરના સમીપ રહી આવી ભસ્માદિ ક્રિયા શીખવાની જરૂર છે. ડોક્ટરના ધધાની ડીપ્લોમા મેળવતાં પહેલાં વૈદ્યક વિદ્યાને અભ્યાસ કરવા કોલેજમાં જવું પડે છે અને દવાઓ કેમ બનાવવી, કયા દરદીને કયું દવા આપવી. પડીકાં કેમ વાળવાં, સારવાર કેમ કરવી વિગેરે અભ્યાસ કરવો પડે છે. આ બધું જ્ઞાન મેળવ્યા પછી અને તેમાં સંપૂર્ણ માહિતી મેળવ્યાની પરીક્ષા લેઈ ખાતરી કર્યા પછીજ આવી ડીપ્લોમા મળે છે. આપણા દેશમાં પણ આવાં ગુરકુળ હતાં ત્યાં ગુર સાનીધ્ય અભ્યાસ થતો. હવે તેવી સંસ્થા રહી નથી. વૈદ્યકનો ધધો બજારમંથી વેચાતાં પુસ્તકો ખરીદ કરી કરવામાં આવે છે, અને એકાદ દવાખાતું કાઢી ડોક્ટર કે વૈદ્યશાસ્ત્રી કે રાજવૈદ્ય કે એવંજ મોટાં નામ લખી દવાની જાહેરાતો કાઢવામાં આવે છે અને દરદી ઉપર તાત્કાલિક અસર કરવાને રોગનું નિવારણ કરવા સાર આવાં મહા રસાયન આપવામાં આવે છે. રસાયનોને શોધન કરવાની અત્યંત કડકટ હોવાને લીધે શુદ્ધ કરવામાં આવતાં નથી તેમજ તેની ભસ્મો પણ કથાવિધિ ન થવાથી અશુદ્ધ અને કાચી રહે છે. આવાં રસાયનરૂપી ગેરો

કુટી નીકળેલા સંખ્યાબંધ દરદીઓ જોવામાં આવે છે. આ કારણથી રસાયનના નામથી લોકો કંપે છે અને કહે છે કે—“જે ખાય રસાણુ તે જાય મસાણુ” જ્યારે શુદ્ધ રસાયનો બનાવનારની ખામી છે અને યથાવિધિ બનતાં પણ નથી તો આવાં ઔષધો પુરપત્તવ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાવાં એ કોઈ પણ પ્રકારે મુશ્કેલ નથી. સોમલ આદિ ભસ્મ લેવાથી ખોરાક વધારે ખવાય છે, અને તે પચે પણ છે એમ અનુભવથી જણાયું છે; પરંતુ એવી ભસ્મોથી શરીરમાં ઉષ્ણતા પણ એટલી જણાય છે કે ઉનાળાના દિવસોમાં તાપ સહન થતો નથી અને પેટાખે પણ ઉષ્ણતા જણાય છે. શરીરની ઉષ્ણતાને લીધે વિપચેન્દ્રિયો ઉત્કેશાય છે ને કામેચ્છા થાય છે. પરંતુ તેથી શરીરનું જે બળ હોય તેમાં વધારો થતો નથી; પરંતુ વીર્યપતન થવાથી ઉલટી નબળાઈ વધે છે. સુખ્યા, તેલ, મલમ કે પટાથી પણ વિશેષ લાભ થતો હોય એમ લાગતું નથી. પરંતુ કેટલીક વખતે ઉલટું નુકસાનજ થાય છે. શરીરની ઇન્દ્રિયો અને સ્નાયુઓની સખળતા કે નિર્બળતાનો આધાર શરીરમાં રહેલા વીર્ય અને રક્ત ઉપર હોય છે. એ રક્ત અને વીર્ય આપણને ખોરાકમાંથી મળે છે. ઉષ્ણોપચાર કદી પણ ફાયદો કરતા નથી. પુરપત્તવ માટે કેવા ઉપાય કરવાના છે તે સંબંધે ધન્વન્તરી માસિકના બીજા વર્ષના અંકમાં અગ્રેએ નિદાનસિંધુના લેખમાં લખેલું છે.

૨ પ્રશ્ન બીજો—જન્મ્યા પછી બાળકને જે ત્રણ રોગ ગળથુથી ઉપરજ રાખતું, ધવાવતું નહિ એમ સુવાવડની યુક્તિમાં લખેલું છે. તો ગળથુથી કેવા પ્રકારની જોઈએ? થું ત્રણ રોગ માતાના પચમાં કંઈ એર રહેલું હશે?

જવાબ—ધન્વન્તરિ માસિકના પ્રથમ વર્ષના સપ્ટેમ્બર માસના અંકમાં પૃષ્ઠ ૧૫૪ ઉપર બાળકને કેવી રીતે ઉછેરવાં એ લેખમાં આ પ્રશ્નો ખુલાસો કરેલો છે. “બાળકને ગળથુથીનો રોગ પાવાનો તેમજ તેનું પેટ સાફ કરવા રેચ કે જીલાબ આપવાનો રીવાજ બહુજ ખરાબ છે, કારણ કે તેવા પદાર્થો બાળકને તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. માતા દૂધ સિવાય તલ માત્ર પણ અન્ય કોઈ પદાર્થ તેની જઠરમાં નાખવો નહિ જોઈએ. બાળકના જન્મથી તે મોટું થાય ત્યાં સુધી જુદે જુદે વખતે જેવા જેવા પદાર્થોની બાળકને જરૂર હોય છે તેવાં તેવાં તત્ત્વોના યોગ્ય પ્રમાણવાળું ધાવણુ કુદરતી રીતેજ માને આવે છે. પહેલાં જે ત્રણ દિવસનું ધાવણુ સ્વાભાવિક રીતેજ રેચક હોય છે, અને તેથી એ ધાવણુ ધાવવાથી બાળકને સ્ક્રૂમ રેચ લાગી તેના આંતરડામાં બરાયલો કાળો મળ આપોઆપ નિકળી જાય છે. માને ધાવણુ ન આવે તોપણ બાળકને ધાવવા વળગારું કે જેથી સ્તન તરફ લોહી ખેંચાઈ આવી ધાવણુ આવવા માંડશે. પહેલાં યોડું યોડું આવતાં યોડા વખત પછી પૂરતું આવવા માંડશે. એમ કરતું એ ઘણી સારી રીત છે, અને તેથી ઘણી અડચણો દૂર થાય છે. પહેલું ધાવણુ બહુ મલાઈવાળું હોય છે, તેથી તે ધાવણુ બાળક જ્યારે ધાવે છે ત્યારે એક કુદરતી રેચ તરિકે કામ કરી તેના આંતરડાનો મળ બહાર કાઢી નાખવામાં મદદ કરે છે.”

૩ પ્રશ્ન ત્રીજો—કાનના રોગ માટે તેલમાં મૃત વાંછી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાં એ સંબંધી શા મત છે?

જવાબ—ધન્વન્તરી માસિકના પાંચમા વર્ષના એપ્રિલ માસના અંકમાં ઘોડા વર્ષ પૂર્વેનું ઇંગ્રેજ વૈદક એ લેખ વાંચી જોશો. પુરાતનકાળમાં આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ આવા તેલોના ઉપાય છે જેમકે મયૂરાદિ તેલ, આદ્રાદિ તેલ, જંચુકાદિ તેલ, ઇત્યાદિ—પરંતુ વૈદકશાસ્ત્ર ઉત્તરોત્તર ઉત્તતિ ક્રમમાં આવતું ગયું તેમ આ ઉપાયો પ્રચ્છરમાંથી બંધ થયા છે. કારણ એવાં પ્રાણીઓ મરેલાં બાળેજ મળી શકે ને લોહી ફાગેજ માટે તેમના પ્રાણ લે. એ અહિંસાપરમાર્થમ્ સૂત્રથી ઉલટું થાય છે. નાગાર્ચન યોગરાજ નામના ગ્રંથમાં આવા સંખ્યાબંધ ઉપાયો લખેલા

છે. કણ્ઠના રોગો માટે ઉત્તમ જાતના મધને ઉનું કરી ટાઢું થવા દેછ તેનાં ટપકાં નાખવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેમ ઝીસરાઇન એક જાતનું મધ છે તેનાં ટપકાં નાખવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

પ્રશ્ન ચોથો—શાર્કાધર સંહિતા. ૫૪ ૮૧-ભાગ ૨ માં ગ્રંથવનશુટિકા વિષે આપે તેમજ કોષ અનુભવિ નરે અજમાશ લીધી છે ?

જવાબ—મેં પોતે એ શુટિકાની અજમાશ લીધી નથી. ખીજાએ અનુભવ કરી ગ્યો હશે કે નહિ તે હું કહી શકતો નથી.

પ્રશ્ન પાંચમો—તેમજ ખંડ ત્રીજાના પાન ૧૪૭ માં સર્પકંસ ઉપર આંખનું અંજન તેનો પણ અનુભવ લીધો છે ? તેના સંબંધમાં પશ્ચિમનો શો નિર્ણય છે ?

જવાબ—આંખ જેવી નાજુક દંદિમાં વગર સમજે તીવ્ર દવાઓ નાખવી કોષ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. કદાપી એવી દવાઓથી વખતે સર્પનું ઝેર ઉતરે પરંતુ આંખને તેથી વધારે નુકસાન થાય છે. એટલે સર્પનું ઝેર ઉતારવાના ધણા ઉપાયો અંજન સિવાયના છે તેજ કામે લગાડવા જોઈએ. જોકે આવા અંજનથી તરત દુર્ગુણ ન જણાય પણ વખત વીતતાં તેની અસર થયા વગર રહેતી નથી. ધનવન્તરિ માસિકના ખીજ વર્ષના અંક પહેલાના ૫૪ ૧૭ ઉપર માટીના ઝાંઘ ધરીકેના શુભો એ લેખમાં બનાવ્યું છે કે સર્પવિષ જેવાં ઝેરા માટીથી દૂર થાય છે. વળી આપણા દેશમાં ધણા માણસો મત્રોપચારથી પણ કેટલીક વખતે આશ્ચર્યકારક રીતે સર્પને ઉતારે છે.

૬. પ્રશ્ન છઠો—જમનાં વચમાં પાણી પીવાના સંબંધમાં અનેક રીતે મતમતાંતર આવે છે તે સંબંધમાં આપનો શો નિર્ણય છે ?

જવાબ—માણસ જાત જો પોતાના કુદરતી ખોરાક જે મરી મશાલા મીઠા વગેરે વિનાનો ફળફળાદિને સે ત્યાં સુધી તેને જમતાં પાણી પીવાની ઇચ્છા થતી નથી તેમ જરૂર પણ પડતી નથી. પરંતુ જ્યારે માણસો ગમે તે કારણથી ફલાહાર છોડી ખીજ ખોરાકો સેવા લાગે છે ત્યારે તેમને તે ખોરાક જેટલા પ્રમાણે અસ્વાભાવિક હોય તેટલા પ્રમાણમાં જમતી વખતે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે, પરંતુ તે અસ્વાભાવિક શોષને શાન્ત કરવાને જેટલા પ્રમાણમાં વધારે પાણી પીવામાં આવે છે તેટલા પ્રમાણમાં નુકસાન પણ વધારે થાય છે, માટે જમતી વખતે પાણી પીવાની અસ્વાભાવિક તૃષ્ણા જેટલા પ્રમાણમાં રોકી શકાય તો ફાયદો છે, જ્યાં જો પાણી થોડું ઘણું પીધા વગર નંજ ચાલે તો તે પીવાનો સારામાં સારો માર્ગ અર્થે ખોરાક ખાધા પછી વચમાં પીવાનો છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે ખોરાક ખાતી વખતે પાણી પીવાથી ચર્વણ ક્રિયા બરાબર થતી નથી અને તે પાણી જઠરમાં જઈને ખોરાક પાચન કરનાર જઠરરસ વગેરે પાચક પ્રવાહીઓને ઓછા શુભવાળા (ડાઇસ્યુટ) કરી દે છે અને જ્યારે વધારેના પ્રવાહીઓ જઠરમાંથી સુસાધને જતા રહે છે ત્યાર પછીજ ખાધેલા ઘટ ખોરાકની પાચનક્રિયા શરૂ થઈ શકે છે.

૭. પ્રશ્ન સાતમો—તાપેડીયાં અથવા ખીલ ઉપર જીવતી બગાઈ ફેરવવાથી તે નાશ થાય છે એ સત્ય છે ?

જવાબ—ચરિતા રક્તમાં ફરતા વિજાતીય દ્રવ્યો પ્રથમ મુખ ઉપર આવે છે અને ત્યાંથી આમડી વાટે શરી નાખવા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે, તેથી તેવાં દ્રવ્યો, તાપેડીયાં, ખીલ કે શુભડાં આમડી ઉપર ઉત્પન્ન કરી તે પાકે છે ત્યારે તેમાંથી પણ કે ઘણારૂપે બહાર નિકળે છે, તો બગાઈ જીવતી ફેરવવાથી કદી પણ તે મટી શકે નહિ.

૧૯. પ્રશ્ન ઓગણીસમો—મરુટી અથવા કોષ પશુ એવી રોગ આણતો હોય તે વખતે ખુટમાં ગંધક નાખી પછી જોડા પહેરવાથી તેવા રોગથી રક્ષણ થાય છે કે કેમ ?

ઉત્તર—જોડામાં ગંધક નાખી પહેરવાથી તેવા રોગથી બચી શકાતું નથી.

૨૦. પ્રશ્ન વીસમો—દૂધ ઉતું કરવા ન કરવા સંબંધમાં શો નિર્ણય છે ?

ઉત્તર—દૂધને ઉતું કરવાથી તેમાં રહેલાં ધોષકત્ત્વોમાંથી કેટલાક નાશ પામે છે; પરંતુ નવાં ઉમેશતાં નથી. દૂધ ઉકાળવાનું એક કારણ કેટલાક લોકો એવું બતાવે છે કે ઉકાળવાથી, દૂધમાં, રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે, પરંતુ તેના ખુલાસામાં લખવાનું કે રોગી ગાયનું જંતુઓવાળું દૂધ ઉકાળાને ખાવું તે કરતાં ખીલકુલ ને ખાવું એજ સાફ છે. આ સંબંધમાં વધારે જાણવું હોય તો, ચોથા વર્ષના ફેબ્રુવારીના અંકમાં ક્ષયરોગના વિષયમાં પૃષ્ઠ ૧૫ ઉપર જોવું.

૨૧. પ્રશ્ન એકવીસમો—મીઠાવાળા પાણીથી આંખ પ્રક્ષાલન કરવાથી, શા ફાયદા છે ?

ઉત્તર—આ સંબંધે આંખના ઉપર બતાવેલા લેખમાં, બતાવેલું છે. પાણીમાં ધણું મીઠું નાખવું જોઈએ નહીં.

૨૨. પ્રશ્ન બાવીસમો—અંધ કોપના નૈસર્ગિક ઉપાય.

ઉત્તર—ધન્વન્તરિ માસિકના ત્રીજા વર્ષના ફેબ્રુવારીના અંકમાં, પૃષ્ઠ ૭૨ થી ૭૮, મુખ્યત્વે બેજાડા, મહાદેવપ્રસાદનો લખેલો વાંચી જોવો.

૨૩. પ્રશ્ન તેવીસમો—અન્ન પ્રાશન તથા દૂધ આહાર તથા પાણી પીવાના નિયમ વિશે સંબંધીતો છે ?

ઉત્તર—આહાર મીઠાંસાનો લેખ ચોથા વર્ષના અક્ટોબર માસથી શરૂ થયો છે તેમાં એ સંબંધીનું કેટલું વિવેચન થયું છે તે બાકીનું હવે પછી થશે.

૨૪. પ્રશ્ન ચોવીસમો—ચરખી વધારવા માટે શું કરવું ?

ઉત્તર—ચરખીવાળા પદાર્થ અને આંધવાળા પદાર્થ ખાવા, કસરત કે બ્યાયામ આજો કરવો ને ઈંગ્રેજ કહેવન “ Laugh and grow fat ” ખુબ હસવું ને જાડા થવું.

૨૫. પ્રશ્ન પચીસમો—સ્નાન કેવા પાણીથી કરવું ?

ઉત્તર—એ સંબંધી ધન્વન્તરિ માસિકના પહેલા વર્ષના ડીસેમ્બર માસના પાન ૪૨-૪૩ ઉપર ખુલાસો કરેલો છે.

૨૬. પ્રશ્ન છવીસમો—અંધકોષ માટે રેલીનો ઉપયોગ ક્યાંક્યાં લખાયેલ જોવામાં આવે છે ?

ઉત્તર—આ સંબંધીનો લાંબો લેખ ચોથા વર્ષના ડીસેમ્બરના ધન્વન્તરિ માસિકના અંકમાં પૃષ્ઠ ૨૨ ઉપર લખેલો છે.

જાણના યોગ્ય.

“ નવી આટલીમાં જુનો ઢાઢ ” એ અંગ્રેજ કહેવન અમેરિકન વર્નન ચરિતાર્થ કરાવે છે. અમેરિકા, હાઈડ્રોના કેટલાક ઉત્તમ રીતિરિવાજોનું અનુકરણ કરે છે. એકજ પાત્રમાં પાણી વિગેરે પ્રવાહી પીવાની હિંદુઓ સખ્ત વિરુદ્ધ છે. જુદા જુદા માખસોના હોઠ, અડવાથી, રોગ રોગના જંતુઓ ખાસાની કોરપર આવેલી પ્રીખના મોંમાં જવાનો, બધા દેખાતો છે. છતાં અત્યાર

સુધી પાશ્ચાત્યોને તેનો બાંધ નહોતો. તેઓ માત્ર એક જ વાસણની સગવડ પર લક્ષ આપતા. 'રેલવે સ્ટેશન' વગેરે સ્થળે પાણી પીવા એક જ પાત્ર રાખવાની ઘોઠવણ હતી પણ છે. અમેરિકાની યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની અનેક સ્ટેટોએ જાહેર પ્રજાના ઉપયોગનાં સ્થળોએ એક જ પાત્ર ન રાખવાનો કાયદો પસંદ કર્યો છે; પણ દરેક માટે જુદું ખાલું રાખવું પણ અશક્ય છે. તેથી એવી યુક્તિ કરવામાં આવી છે કે, ખાલોની ઉપરજ પાણી રહે અને તે વધારાનું પાણી પીનાર એવી રીતે પીએ કે જ્યાં જ્યાં સંબંધમાં ખાલાની કોર આવવા ન પામે. જનસમુદાયને એક જ થવાનાં હોટેલ; લાયબ્રેરી વગેરે સ્થળોમાં પણ ખાલો કાઢી નાખીને ઉપર પ્રખાલોની નવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. વળી કાગળનાં ખાલાં પણ વાપરવાની ફેશન થઈ પડી છે. આ કાગળનાં ખાલાં વાપરીને ફેંકી દેવાય એવાં હોય છે. તે કાગળ છિદ્ર વગરનાં અને સાધારણથી જુદી જાતનાં હોય છે. વળી ઘણી વ્યક્તિઓ પણ કાસ્તીરી ટોપી પેટે વળી બીડી ચમત્તાં ધાતુના ખાલાઓ પણ ગૂંજવામાં પોતાના ઉપયોગ સાફ રાખતા થયા છે. આ સધળી કડાકુટ કરતાં આપણા મોટે ભાગે નાં પીતાં હોયથી પીવાની ટેવ સોં દરજ્જે શું ઉત્તમ નથી? (સત્ય)

હવામાં ઉડવાના ગેરફાયદા—જોડો યુનિવર્સિટીનો એક અનુભવી ફ્રેન્ચ ડોક્ટર હવામાં ઉડે ઉડતી વખતે શારીરિક અસર કેવા પ્રકારની થાય છે તે માટે લખતાં જણાવે છે કે પંદારો ઉપર અત્યંત ઉંચે જતા મુસાફરો કરતાં હવામાં ઉડે ઉડતા બેલુનિસ્ટો ઉપર ખુબ ખરાબ પ્રકારની અસર થાય છે. બેલુનિસ્ટો ત્રણથી ચાર હજાર ફીટની ઉંચાઈએ પહોંચતાં તેઓની શ્વાસ લેવાની ગતિ ધીમી થાય છે, નાડી નેરમાં આસે છે, અને માથું ડુબવા માટે છે તેઓને સખ્ત બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ 'સિક' થઈ ગયા હોય તેવી અસર થાય છે. બેલુનિસ્ટોને નેટલા ફીટ ઉંચે પહોંચતા ૫૦ મીનીટ લાગે છે તેટલા જ ફીટ નીચે ઉતરતાં પાંચ-દશ મીનીટનો વખત લાગે છે. કડપથી ઉતરતાં તંદુરસ્તો ઉપર (ઉંચે જવા કરતાં) વધુ માઠી અસર થાય છે. નીચે ઉતરતી વેળા હૃદય વધુ જોશથી ચાસે છે, શ્વાસ અનિયમિત લેવાય છે અને કાનમાં ગુંચુંગણાટ થવા ઉપરાંત આંખો લાલ થઈ ચહેરા ઉપર આઝ બળે છે અને આંખ ઉધાડવાની કોશિશ કરવા છતાં તે બંધ થઈ નહીં હોય આવે તેમ થાય છે. (સત્ય)

મગજના સ્નાયુઓ ઉપર વિચારની થતી અસરનું અવલોકન કરવાનું યંત્ર—જર્મનીના પ્રો. ગેક્સ એફ. હાલમાં શોધી કાઢ્યું છે. મગજમાં જે હિદ્રો (Cells) વિચારનું કામ કરે છે તે આ પ્રખાલો એ યંત્ર દ્વારા બહારથી જોઈ શકાતાં થવાથી ક્યાં હિદ્રો ક્યા પ્રકારનો વિચાર કરવાનો ધર્મ છે તેની શોધ કરવાનો માર્ગ સરલ થઈ પડશે એમ ધારવામાં આવે છે.

મીઠી પીણાબના રામખાણ ઉપાય—માટે એક લેખ લખતાં ખુરાહનો ડૉ. ફ્રેન્ક વોલ્ડ જણાવે છે કે મજકુર દર્દ ઉપર વાલપાપડીનો ખોરાક ખુબજ રામખાણ છે. મજકુર ઉપાયની સરખાત કરવા માટે એ ડોક્ટર સૂચવે છે કે પ્રથમ મીઠી પિણાબના દર્દીઓએ પોતાને મન પસંદ ખોરાક ભેગો ખાદ રહેતે રહેતે માંસ વિનાનો ખોરાક લેવો અને તે બરાબર હજમ થાય ત્યારે તેઓએ વાલપાપડી ખાવાનું શરૂ કરવું. ધર્મની રોટલી સાથે પાપડી લેવાથી વધુ ફાયદો જણાય છે કારણ કે તેમાં કોઈનો બાગ નહિ હોવાથી તે વહેલી પાચન થાય છે. (સત્ય)

વિજ્ઞાનીક શોધકોને ઉત્સાહ અને આશાની નિરસીમ—સીમા "વાયલેસ ટેલીગ્રાફી" ને શોધક માર્કોની જણાવે છે કે દશ વર્ષમાં આપણે મગજ ઉપર સંદેશો મોકલવા શક્તિમાન થઈશું. પ્રખ્યાત સાયન્ટિસ્ટ નીકોલા ટેસ્લા જણાવે છે કે, "નાયગરાના ધોધમાંથી મેળવેલા એક અબજ હોર્સ પાવરથી મારો સંદેશો મગજના ત્રક ઉપર જઈ પહોંચશે એટલું જ નહિ, પરંતુ તે

કરતાં એકસો ધણા વધુ દૂર અને ઠંડ નેપચ્યુન સુધી પણ સંદેશો પહોંચાડી શકાશે. આપણા સંદેશાઓના જવાબનો આધાર ત્યાં મનુષ્યની વસ્તિ હસ્તિ ધરાવે છે કે નહિ તે ઉપર છે. પરંતુ વસ્તિ હશે તો આપણને એવો જવાબ મળશે કે “આખરે આપણે મળ્યા, અમે તમારી દશ હજાર વર્ષ થયાં રાહ જોતાં થોભ્યા હતા.” એક વખત જો મજકુર સંદેશાઓ ચક્રાવવાની રૂઢી અમલમાં આવી અને તે ઉપર બરોબર બહવાર અમલ થયો કે શહેરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં જેમ ટેલીફોન મોકલવામાં આવે છે તેમ આ દુનિયાથી પેલી દુનિયામાં સંદેશા રવાના કરવામાં આવશે” (સત્ય)

આભાર સાથે સ્વીકાર.

શ્રી સદ્બોધ સ્તવનમાળા—એ નામનું એક પુસ્તક રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રીના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. પુસ્તકમાંનાં કાવ્યો ધણાં અસરકારક છે. જ્ઞાન અને ભક્તિ સંબંધી કૌતુકો અસરકારક પદો રમેલાં છે. રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેરામ એએશી ટ્રેપસાધક અધિકારી વર્ગમાં છે અને ખરા પ્રેમની લાગણીવાળા એમની સાથેના અમારા પરિચય અને તેમનાં કાવ્યથી હોવાનું અમને જણાય છે. ચંદ્રપ્રકાશમાં દરેક માસે તેમનાં કાવ્ય જ્ઞાન કે ભક્તિ માર્ગનાં હોય છેજ. એ જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. પુસ્તકની કીમત માત્ર બે આના રાખેલી છે. અને તે સુરતમાં કર્તા પાસેથી મળે છે.

શ્રી હિન્દુ નિરાશ્રીત ફંડ નડીયાદ—એમના મંત્રીઓ તરફથી એક નિરાશ્રીત ફંડની અર્પણનું હેન્ડબીલ અમને મળ્યું છે. આવા કુશળના વખતમાં નિરાશ્રીત લોકોને મદદ કરવાને માટે નડીયાદમાં ઉત્સાહી ગૃહસ્થો જે કાર્ય ઉત્સાહપૂર્વક જળવી રહ્યા છે તેથી અમને વધારે આનંદ થાય છે. આવા કાર્યમાં મદદ કરી એ દરેક ગૃહસ્થનો ધર્મ છે. એ બાબતનાં હેન્ડબીલ અમે આ માસિક સાથે મોકલેલાં છે. આવા સ્તુલ કાર્યમાં જનતા મદદ કરવા સંજ્ઞન મહાશયોને અમારી વિનંતી છે.

ધી કારલા હિન્દુ ટ્યુબરક્યુલસ સેનીટોરીયમની સ્થાપના સંબંધીની થએલી ક્રિયાના વિગતવાર હેવાલનો રીપોર્ટ—અમને તે આરોગ્ય ભુવન કમીટીના પ્રેસીડન્ટ સર બાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર એલ. એમ. એમના તરફથી મળ્યો છે. તે સંબંધે અમારા વિચારો વાચકવર્ગ આગળ મૂકવાને અમે ઉચિત ધાર્યું છે. કાયરોગનો વ્યાધિ યુરોપ અને અમેરિકા ખંડમાં ફર કરી જોડેલો છે. પ્રેસિડન્ટ બીકમેન કહે છે કે હાલમાં સુધરેલી પ્રજામાં પણ એ રોગથી ત્રીસકાંચ મનુષ્યોનો દર વર્ષે નાશ થાય છે. અમેરિકામાં કાયરોગ વ્યાધિને વાહટ પ્લેગ કહે છે. કારણ પ્લેગનો વ્યાધિ મનુષ્ય જાતનું તાત્કાલ મૃત્યુ આણે છે તેથી લોકો તેનાથી બચ પામે છે. પરંતુ કાયરોગ વ્યાધિ ધીમેથી મનુષ્ય જાતના પ્રાણની હાની કરે છે. આ મહાન રોગે આપણા દેશમાં પણ પગલાં કર્યા છે. સન ૧૯૦૬-૭ ની સાલમાં કાયરોગ રોગથી મએલા મર્જીના આંકડા બહાર પડ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

મુંબઈ ઇલાકામાં.	૬૦૬૧૫
મધ્ય પ્રાન્તમાં.	૧૬૬૦૯
મદ્રાસ ઇલાકામાં.	૨૩૩૭૮
મંચુક્ત પ્રાન્તમાં.	૨૦૦૦૦
પંજાબમાં.	૫૭૦૦૦
વાલ્મી સરદમાં.	૧૩૮૩

ઉપરના આંકડા પ્રસિદ્ધ થયા પછીના વર્ષોમાં આ રોગના મર્ણુનું પ્રમાણ કેટલું વધ્યું હશે તે કહેવા આપને સાધન નથી. આ વ્યાધિ ઘણે ભાગે યુવાન માણસોને જ થાય છે. ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની વયના યુવાન સોડા આ રોગના ભોગ ચર્ચ પડે છે. આ રોગથી થતાં મર્ણુ અટકાવવા અને દર્દીઓને રોગથી મુક્ત કરવા અનેક સમર્થ વિદ્વાન ડાક્ટરો ભારે શ્રમ કરી રહ્યા છે, ને કરે છે. વૈદ્યક વિદ્યાના ઘણા હિમાયતીઓ છેવટ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે આ વ્યાધિ દવાથી તો મટતો નથી. આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ ઓક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુના જૂથમયતાથી જ થાય છે. Consumption is Oxygen starvation તેથી દવાઓથી એ ખોટ પુરી પડતી નથી. આવા દર્દીઓને યોગીસે કલાક ખુદી ને ગોખી હવા, ન્યાં આવતી હોય અને ન્યાં સર્પનો પ્રકાશ દાખલ થઈ શકતો હોય તેવા સ્થળમાં રાખી ગોઠવ્યું એવા જીવનબળને વધારી શકે તેવા પદાર્થ ને એવું કસરત આપવામાં આવે તો આ રોગ જલ્દી મટી જાય છે. દવાખાનામંથી: દવાના શીશા ભરી લાવી પીવાથી અને યોગીસે કલાક ગોખી હવાની અવરજવર ન થતી હોય તેવી ગલીય દવાવાળી જગ્યામાં ગોંધાઈ રહેવાથી આ રોગ બાગ્યેજ મટે છે. આ રોગની સારવાર માટે યુરોપ અમેરિકામાં અનેક સેનિટારીયમ (આરોગ્યભવન) સ્થાપન થયેલાં છે. દ્રક્ષા જર્મની દેશમાંજ આવાં ૫૦૦ સેનિટારીયમ છે અને તેમાં ૫૦૦૦ દર્દીઓની સારવાર થઈ શકે તેવી ગોઠવણ છે. ઘણું કરી આવાં સેનિટારીયમ સમુદ્દની સપાટીથી ઉંચે હવાને 'પાઇન' જેવાં ઝાડો ન્યાં હોય તેવી ઉંચી જગ્યાએજ બાંધવામાં આવે છે. અને તેવા સ્થળમાં આવા દર્દીઓને યોગીસે કલાક દેખરેખ નીચે રાખવાથી આરામ થાય છે. આપણા દેશમાં આવું એક પણ આરોગ્યભવન ન હોવાથી આવા દર્દીઓને આશ્રય લેવાને જરા પણ સાધન નહોતું. આવા ઉત્તમ હવાવાળા સ્થળોએ જઈ રહેવાનું પુષ્કળ પૈસા હોય તોજ બની શકે. ક્ષયરોગના મર્ણુના ભયંકર આંકડા આપણાં દેશમાં બહાર પડ્યા પછી પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન આ બાબત ઉપર ખેંચાયું. મુંબઈની સેવાસને આ સંબંધીની પત્રિકાઓ છપાવી છુટથી વહેંચી અને વર્તમાનપત્રોએ પણ તે વાત ઉપાડી લીધી.

ક્ષયરોગથી પીડાતા દર્દીઓએ કેવી રીતે વર્તવું, કેવા ઉપચાર કરવા વગેરે સંબંધીનું એક પણ સાદું પુસ્તક ગુજરાતી કે બીજી દેશી ભાષા કે ઇંગ્લેન્ડમાં લોકપ્રચારમાં આવેલું ન હોવાથી ડા. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક) એમણે એ પુસ્તકની ખોટ પુરી પાડવા માટે ક્ષયરોગ, તેનાં કારણો, નિદાન અને કુદરતી ઉપાયો સંબંધીનું એક લઘુ પુસ્તક છ હરમાનું અનેક વિદ્વાન ડાક્ટરોના અભિપ્રાય સાચું લખી બહાર પાડ્યું હતું.

કાલકા સીમલા રેલવે ઉપર આવેલા ધર્મપોરમાં આપણા માનવતા સ્વર્ગસ્થ લોકપ્રિય મહારાજ સત્તમ એડવર્ડની યાદગીરી રહેવા માટે "કીંગ એડવર્ડ સેનિટારીયમ"ની પ્રથમ સ્થાપના થઈ હતી, પરંતુ મુંબઈ ઇલાકાના દર્દીઓને તેટલે દૂર જવામાં ઘણું ખર્ચ ને અડચણ હોવાથી તે લાભ લેઈ શકાય નહિ તે ઉપાડું છે. એ હરકત દૂર થાય ને આ ઇલાકાના સોડા આવા આરોગ્યભવનનો લાભ લઈ શકે તે હેતુથી ડાક્ટર સર બાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર એલ. એમ. એમણે દીર્ઘ પ્રયાસ કરી મુંબઈમાં માધવજાગમાં એક મોટી સભા ભરી હતી, જેમાં કેટલાક વહેપારી અને ઉદાર પૌરોહારી ગૃહસ્થો મળ્યા હતા. તે સભામાં ક્ષય રોગના દર્દીની સારવાર માટે એક સેનિટારીયમ શાદવાનું નક્કી થયું હતું, ત્યાર બાદ આ શુભ કાર્યમાં કેટલાક રાજ મહારાજાઓ અને વહેપારી વર્ગના ઉદાર ગૃહસ્થોએ મોટી રકમો ભરી હતી. જેમાં બાઈ

ઝવેરખાઈ મહુમ મી. બંગવાનદાસ નરોત્તમદાસની વિધવાએ. રૂપેયા આરહનર નેટલી બારે રકમ ભરી હતી. અને પરિણામે મુંગધથી ૮૬ માઈલ ઉપર આવેલા કારલા રેશનના ગામથી પોણા માઈલ ઉપર એક હાથી જગા કે જે સમુદ્રની સપાટીથી ૨૦૨૫ ફીટ ઉંચાઈમાં છે તે જંગોએ એક ભવ્ય સેનીટરીયમ (આરોગ્યભવન) રૂપેયા અડધા હજાર ચારસો અર્ધા બાંધવામાં આવ્યું છે. હજુ પણ એ સ્થળમાં નોકરો વગેરે માટે મકાનો બાંધવાનાં છે, તેમાં રૂપેયા દસ હજારની રકમની જરૂર છે પરંતુ ફંડની રકમ અર્ધાઈ ગયાથી તે કામ બાકી છે. આ આરોગ્યભવનના નિભાવ માટે એટલે નોકરોના પગાર, દવાનું ખર્ચ, દર્દીઓને ખોરાક પૂરો પાડવાનું પચીસ માણસનું ખર્ચ, કંટીનન્ટ, રોશની ખર્ચ વગેરે માટે દર માસે રૂપેયા અગીઆરસોની રકમ જોઈએ છીએ. આ આરોગ્યભવનની સ્થાપના આપણા લોકપ્રિય નામદાર ગવર્નર સર જ્યોર્જ કલાર્ક જી. સી. એમ. જી., જી. સી. એસ. આઈ., જી. સી. આઈ. ઇન્સાદિના હાથે તા. ૧૩-૪-૨૨ ના રોજ થઈ છે. આ “કારલા હિંદુ સેનીટરીયમ ટ્રસ્ટ ટ્રસ્ટીસ કમિટી” નો ક્ષયરોગથી પીડાતા હિંદુઓ લાભ લે તેને માટે સર્વ લોકને જણાવવા માટે એ આરોગ્યભવન કમીટીના પ્રમુખ ડોક્ટર સર બાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર તરફથી કમીટીના સેક્રેટરી રાવળદાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ ખી. એ. એલ. એસ. ખી. સોલીસીટર જોનરરી ચીફ જસ્ટીસ ઓફ થી પીસ અને મ્યુનીસીપાલ કોર્પોરેટર એમના તરફથી લખાઈ આવ્યાથી લોકોના જણવા માટે અને આ સાથે જાહેર ખર્ચ લખેલી છે.

આવા સ્તુત્ય કાર્યમાં પોતાના અમુક વખતનો ભોગ આપી ડોક્ટર સર બાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકરે અથાગ શ્રમ લીધેલો છે તેમને માટે અને ઉદાર આંત્ર્ય આપનારા ગૃહસ્થો અને રાવળદાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ સોલીસીટર અને ખીજ સેક્રેટરીઓ જે આવા સત્કાર્ય માટે મહેનત કરી રહ્યા છે તેમને માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો થોડો છે. આ આરોગ્યભવનમાં આવતા દર્દીઓને પૂરતી સગવડ થવા તથા તે આરોગ્યભવનનું ચાલુ ખર્ચ સારી રીતે નબી શકે તેટલા માટે રાજ મહારાજ અને સહગૃહસ્થો તથા શ્રીમંતવર્ગના માણસોએ નાણાંની મદદ આપી પોતાનું આયોગમાં અને પરલોકમાં અમરતામ કરવાને અમારી નમ્ર વિનંતી છે.

ક્ષયરોગથી પીડાતા હિંદુઓ માટે આરોગ્યભવન—કારલાના હિંદુ ક્ષયરોગથી પીડાતા હિંદુઓ માટેના આ આરોગ્યભવનની કમીટીના પ્રમુખ સર બાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર ના ઇન્ટ તરફથી અમને જાહેર કરવાની અસતેમાસ થઇ છે કે, ‘ઉપલુ’ આરોગ્યભવન અથવા સેનીટરીયમ ઉપયોગ માટે દરેક રીતે હવે તૈયાર છે અને જે ક્ષયરોગથી પીડાતા હિંદુ દર્દીઓ આરોગ્યભવનના લાભ લેવા માગતા હોય તેમણે ઉપલી કમીટીના જોનરરી સેક્રેટરી રાવળદાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ સોલીસીટરને કાલકાદેવીના રસ્તા ઉપર કાલોલકરની વાડીમાં અગર મેસર્સ દીક્ષિત ધનંજય અને સુંદરદાસ સોલીસીટરોની ઓફીસ નંબર ૧ હાથમ સ્ટ્રીટ કોટમાં મળવું અથવા લેખી અથ કરવી એટલે તેઓ પ્રમુખની સાથે મનઘટ કરી યોગ્ય ગોઠવણ કરશે.

(૩૧) પંચલોહ રસાયન—અશ્વકબચ, લોહકાન્તબચ, શીશાબચ, ળંગબચ એ રીતે બચ્ચો એક બે ત્રણ ચાર એમ ચક્રતા બાગથી લેઈ તાક, લઘુદેવનલ, હુકરકંદ, ચનાવરી, રક્તચંદન એના કાઢાની પૃથક્ પૃથક્ ભાવના આપવી. એક એક પહોરનો ખસ કરી આપવી અને ચણના પ્રમાણથી ગોળા કરી એક ગોળા પ્રાતઃકાળમાં માખણ સાથે આપવી. જેથી તે પ્રમેહનો નાશ કરશે ચોખ્ખા; પડવલ, તાંદલજે, ચાકવન, મીનાક્ષી, મગનોમંડ, લીલાં કેળાં એ પથ્થમાં આપવાં એટલે અર્ધ-સંઘલ્લી, મુતકૃસ્થ, અરમરી, કમળો, પાંડુ-સોળો, અપરમાર, ક્ષતક્ષય, રક્ત, ઉધરસ એના નાશ માટે આ પંચ લોહરસાયન ઉત્તમ છે.

(બ)

(૧) બ્રહ્માચરસ—પારોની બચ્ચ ટાંક ૩, ગંધક ટાંક ૩, એ બંનેની બરાબર શોષિત્રો વછનાગ અને એની બરાબર કાળાં મરી લઘુ સધળાને ફટી કલદારીની છાલ તથા જ્વાળામુખી જડીના રસમાં તથા આઢાના રસમાં પુટ ૨૧ કરને એ રસ તૈયાર કરવો. પછી રતી એકના પ્રમાણમાં આ રસ આપે તો સન્નિપાત દૂર થાય.

(૨) બાલાકૃરસ—પારો, ગંધક, હાંગળોક, અને નેપાળો એને દાંતીના મૂળના કાઢામાં ખસ કરી બે ગુંજ બારની ગોળાઓ કરવી. એક ગોળા બક્ષણ કરવાથી જેમ સર્વ સવારે અંધકારનો નાશ કરે છે તેવી રીતે એક દિવસમાં જવરનો નાશ કરે છે.

(૩) બોલ પરપટીરસ—પારો ગંધકની કળલી અને બેલિતું ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેને શોષિત્રમાં તપાવી એક રસ કરી ગાયનાં છાણું ઉપર કેળતું પાન મુકી તેના ઉપર રેડતું-ઉપર કેળતું પાન મુકી છાણું મુકતું એટલે તે રક્તરોગ નાશ કરનારી પરપટી થશે. એ બે વાલ સાકર અને મધ સાથે આપવી એટલે રક્તપિત્ત, મૂળઆધ રક્તશ્રાવ અને યોનીશ્રાવનો નાશ કરે છે.

(૪) બોલબદ્ધરસ—પારબચ્ચ અને વછનાગ એ સમભાગે લેવાં અને બોલ હડતાળ, પહા-કમૂળ, કડાતું ઝાક, સુવર્ણમાક્ષિક, હળદર, રીંગણી, જવખાર, કલવાવી, છંદ, સીધવખાર, જેડીમધ, નાઇ એતું ચૂર્ણ મેળવી છુંદતું. તેને આઢાના રસમાં સાત દિવસ ખસ કરવો. પછી છાંચે સુકવી, સાત દિવસ ચિત્રકના રસની ભાવના આપી ગોળા બોર નેવડી કરવી. તે કદ રોગ શ્વાસ અને પાંડુરોગ ઉપર આપવી.

(૫) ભસ્મેશ્વર રસ—અંડયાની રાખ ૧૬ તોલા, મરી અને વછનાગ એકેક તોલો લેઈ તેતું સક્ષમચૂર્ણ કરી આ ભસ્મેશ્વર રસ એક ગુંજ આઢાના રસમાં આપવાથી સન્નિપાત જવરનો નાશ થાય છે.

(૬) બ્રહ્માંડબંજન રસ—હાંગળોક, હડતાલ, કાયો અને સોમલ એઓને પાનના રસમાં છુટી મગ નેવડી ગોળા બાળવી. આઢા રસમાં અર્ધ-ચુંગથી એક ગુંજ મુઘી ચક્રિતમળ બેધ આપવી તો મોટા સખ જવર મટે છે. (ધીના બોરાક સાથે આપવી વધારે ઉચિત છે.)

(૭) ભૈરવાંજન રસ—પારો, ગંધક, કાળાંમરી અને પીપર આ સધળાં સમભાગે લેવાં અને એ ચારેના ચતુર્થાંશ જમાલગોટા લેવા. પારાગંધકની કળલી કરવી પછી તે સર્વ કળલીમાં મેળવી જંભીરી (બીજેરાના રસમાં) દિન આઠ મુઘી ખસ કરવો. પછી એતું અંજન કરે તો સન્નિપાત દૂર થાય છે.

મોટે તો આદિ સંબંધમાં આવતો સંવાદ કંઈ કામનો નથી. તેઓની જીંદગીની તેમ જીવીને છે, એટલે તેઓને ખોરાકનાં ગુણ દોષોથી આપણા શરીર, ખોસાયેલ વગેરે ઉપર થતી અસરો સાથે નિસંબંધ રહેતી નથી, તેમને તો પોતાના સ્વાદ સાથે જ કામ છે, પંથુ જેઓની જીંદગીની તેમ તેથી ઉલટી છે, અને તેથી જેઓ માત્ર જીંદગી ટકાવી રાખવાની મતલબને ખાતર જ ખાસ કરીને ખોરાક લે છે, તેઓને આ ખોરાક સંબંધીની તપાસમાં હેડા ઉતરવાની જરૂર છે, અને નક્કી કરવાની અગત્ય છે કે પોતાની મતલબ ખાંર ખાંડવા માટે કયો ખોરાક વધારે અનુસરે તો અને કયો સાધક છે.”

રોગ માનનાં સર્વ કારણોમાં ખાનપાન સંબંધીની આદતો બહુજ બળવાન છે. એક ઇંગ્લેન્ડ દહેવત પ્રમાણે (We dig our graves with our own teeth) આપણાં દાંત વડેજ—જીભ અને દાંતને તરફવાર બોજનો વડે ખૂબ લાડ લડાવીનેજ—આપણી પોતાની કમરો આપણે ખોદીએ છીએ. મોટી મોટી સંખ્યાઓમાં અભાદાર વિષે ઉલ્લેખ યોગ્ય ઇસારો સરખો કરવામાં બાએજ આવે છે, જો કે શાસ્ત્રોમાં અત્યાહાર અથવા ખાઉંધરાપણાં (Gluttony) ને એક મહાન પાપ ગણેલું છે. તંત્રીક, અશીષુ, દારૂ વગેરે ન વાપરવાં વિષે આપણે ઘણી વાર ઉપદેશ સાંભળીએ છીએ, પરંતુ આ મીત્તેના કરતાં પણ ખચીત અત્યાહાર વધારે મનુષ્યોની સંહાર કરતો હોયો જોઈએ.

ખોરાક ખાવામાં જે લોકો ખોરાકના પ્રમાણ અથવા વજન (Quantity) ની ખાખમાં બૂલ કરતા નથી તેઓ પણ તેને બદલે અવશ્યમેવ ખોરાકની ગતિ (Quality) ના સંબંધમાં તો બૂલ કરેજ છે.

ગમે તેમ પણ માણસ ખોરાકને ફક્ત ક્ષણિક આનંદનું સાધન કરે છે, અને શરીરને ધાન બરવાની કોડી તરીકેજ મુખ્યત્વે કરીને વાપરે છે, અરે! તે કરતાં પણ બહુ ખરાબ રીતે વાપરે છે. કંઈક કોડીમાં બરેલું અનાજ તો પાછું બહાર કાઢતાં બીજાં મનુષ્યોના ઉપયોગમાં આવે છે, પરંતુ મનુષ્ય શરીરમાં અકરોનિયાપણાથી ઠંસેલું અનાજ બહાર નિકળતો તેના સામા દ્રષ્ટિ કેંદ્રમાં કે સમીપ જતાં સર્વ કોઈને ત્રાસ છોટે છે; અને તેવી રીતે અત્યાહાર વડે ખોરાકનો અને શરીરનો ઉપયોગ કરનારને બધાંકર રોગોના દુષ્પ્રેરણી સળ વર્ષો સુધી સહન કરવી પડે છે. આ રીતે જીંદગી સફલ કે નિષ્ફલ નિવડવાનો મોટો આધાર સારા નરસા ખાનપાનપર રહેલો છે, એ વાત લોકો બહુ વિસરી જાય છે, એ અતિ શાયનીય છે.

મનુષ્યનાં નરતનું સાધક્ય મોજશોખથી નથી, પરંતુ ખાનપાન આદિ વસ્તુઓ જીવન-સાધક્ય સાધવામાં જરૂર પૂરીતી સાધક્ય આપે તેવા સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લેવાની છે. સાધન અને સાધનો આવો વાસ્તવ સંબંધ અજ્ઞાન મનુષ્યો વિસરી જઈને તેમના પરસ્પર સંબંધને વિપરીત રૂપ આપે છે, અને એક ઇંગ્લેન્ડ દહેવત (To put a cart before the horse) પ્રમાણે ઘોડાને ગાંડી ખેંચનાર ગણવાને બદલે તેને ગાંડીથી દડસેલોતો ગણવામાં આવે છે. આ રીતે નીચે લખેલી પદ્ધતિઓ બહુ બધેજોસતી અને બોધદાયક ચક્ર પડશે:—

દહીંબંધુનવતંતુ જનુમાં, બહુ બહુ મુખ્યચોટી મંગળ;

બરમ ચોસણિવતં પથસર્વે મૂંઢતંણું દુઃખ ના દંજેતું.

જીવનને દલાવામાં ચોટ ત્યાં ચડતું એટલેજાનવતંતુ ચારો ગણતો,

જાનન પહેલાં કિંવા વચે કે અતિ એજવ આ, બિલવપદનું મહાસુખ લખેતો.

સજનો નાચ કરશે. આને બીમવડી પણ જનવાવ.

માયાકૃત સુખ ચિંતામણિ દે, માયાતીત ન સુખ આપે;
 માયા દુઃખદ તો માયાકૃત, અવિચલ સુખમાં શું રથાપે.
 તેથી માયાકૃત સુખદાતા, ચિંતામણિ સુખ ના ઇચ્છે;
 અવિચલ સુખ સાધન માનવ તન, ચિંતામણિથી અધિક પ્રીછે.
 મહિમા માનવતનુનો મોટા, અત્યાસ્રો દેવો ગાતા;
 ધન્ય ધન્ય તે જીવ પામ્યો, તતુ આ અવિચલ સુખદાતા.
 સખત મહેશ્વર દુષ્ય પ્રપચે, ક્યાંદિ ન આવે અનુભવમાં;
 મૂર્ખે નરતનુમાં તે બાસે, અહો તનુમહિમા ! ભવમાં.
 વિષ્ણુશેકે વિષ્ણુ વસતા, બ્રહ્મસદનમાં સુરપતિ;
 દેલાસે નિવસે શ્રી સદાશિવ, જીવની જ્યાં પહેંચે ન ગતિ.
 અસંખ્ય પુણ્યવડે પશુ ત્યાં આ, જીવો જઈ ચક્રતા ન કદી;
 નરતનુમાં તે જોતા જીવ કો, —ચક્રો તનુમાહાત્મ્ય કથી.
 નરતનુનું આ અહુનુ જૌરવ, ધન્ય ધન્ય તે જન સખજે;
 સુક્રાદણ બકને હિમકણુ સખ, જેનું મન નિત્ય મત્ય બજે.
 સુક્રાદણસખ નરતનુ મહિમા, બકસખ બહુ જીવ ના લહેતા;
 મંકવિષે મણિ નિત્યે રોળી, દરિદ્ર મૃત્યુલગી રહેતા.
 કોતો વિધ વિધ સ્વાદ વિવિધમાં, મોંધું તતુ એળે ગાળે;
 બજ્યાં ચટણી મરી મસાલા, આરોગી મિથ્યા મ્હાલે.
 વહાણું વાતો પાવાકેરી, પ્રથમ વ્યવસ્થાને કરતા;
 પેનાળી પૂરી યુક્તિથી, વ્યાધિભોગ થઇ મરતા.
 અહા તમાકુ મધાદિ પી, પાવન તતુ વિષમય કરતા;
 શુદ્ધ સત્વ વધવાના સંભવ, પોતાને હાથે હરતા.

* * * * *

આહાર નિદ્રા ભય આસ્તિ, અવર સકળ તનુમાં મળતાં;

ધિક ધિક નરતનુમાં પણ તેથી, જો ન અધિક કરું જીવ રજતા.

ઉપર કહ્યા તેજા જીવનસાધ્યતા મહાન ઉદ્દેશને નહિ સમજી ચક્રનાર સામાન્ય મનુષ્યોને
 પણ પ્રેરાવતો વિચય જોઈએ મહત્વનો નથી. દાખલા તરીકે, જેમના નિર્વાહનો આધાર પોતાના તન-
 મનની વાકત ઉપરજ રહેલો છે તેવાં મનુષ્યોએ તો “જીવગી આત્મજ આનંદાન છે.” એ
 સ્વચ્છે સિદ્ધાંત ખાસ કરીને કદી પણ વિચારવો નહિ જોઈએ. કારણ કે જીવનવ્યાપારમાં મોટામાં
 મોટી મુંડી તનમનની તંદુરસ્તી અને વાકત એજ છે, અને તેવી મુંડી વગરનો વેપાર સાંગણજ
 નિવડે એ જણીતી વાત છે. આનંદાનની આખરમાં લોકો વગર વિચારે રહીને અતુસર્પી કરે છે.
 પરંતુ તેઓએ જણવું જોઈએ કે, “Custom is not a safe guide; on the contrary
 it is often an indication of popular perverseness, folly and crass igno-
 rance.” શ્રદ્ધિ કાંઈ સુરક્ષિત માર્ગદર્શક જોમીયો નથી; ઉમડું, ગાદ અમાન, મૂર્ખતા અને મામા-
 જ કે કુસમદ્યુક્ત અનાચારના તમનારૂપ શ્રદ્ધિ દોતી બહુધા જોવામાં આવે છે.”

પ્રાણી માત્રને ઉદ્યોગમાં મડેલાં રાખનાર એક બળવાન હેતુ ક્ષુધા અથવા ભૂખ છે. પ્રાણી માત્રના જીવનવ્યવહારમાં ક્ષુધાની તૃપ્તિ એ અગત્યનું સ્થાન રોકે છે. ભૂયર, અત્યાહાર એ મૃત્યુનું જળયર, અને ખેયર એવાં અસંખ્ય પ્રકારનાં અને વર્ણુ-આહાર-સ્વભાવનાં વિકાસેલું વિકાળ પોતાનાં બાળકો (પ્રાણીઓ) ના પાલન અને રક્ષણ માટે ક્ષુધાની શાન્તિ મુખ્ય છે. માટેની તીવ્ર ઇચ્છા તેમનામાં જન્મથીજ મૂંઝીને કુદરતદેવીએ પોતાના વાત્સલ્ય ભાવ અને ડહાપણનો સ્પષ્ટ પૂરાવો આપ્યો છે. પ્રાણીમાત્ર ભૂખ્યાં થાય છે અને ખાપ છે. તેઓ ખાપ છે અને તેથી જીવે છે.

કેટલાક પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ કહે છે કે, અત્રતા ગ્રહણ અને પાચન તથા તેમાંના નિકળતા મળના વિસર્જનના અવપવોજ આખા શરીરમાં પ્રથમ પદ ભોગવે છે. શરીરનાં બીજાં સર્વ અંગ પ્રલગ્ના માત્ર ગૌણ સ્થાન ભોગવે છે. એટલે કે, ઘણાંખરાં પ્રાણીઓનાં આંખ, કાન, નાક, પગ, પંજા, દાંત, સ્વાદ એ સર્વ ખોરાકની પસંદગી અને પ્રાપ્તિ કરાવી આપવામાંજ ખાસ કરીને તે તે પ્રાણીઓને કામ લાગે છે. ગળવિહારી ગરૂડ ઉંચે ઉડતાં છતાં સૂર્યસંદર્શ નિહાળીને પ્રણુનો પાડ માનવાને બદલે પોતાની દૃષ્ટિ પૃથ્વિપરજ રાખ્યા કરે છે, અને કોઈ નાનો સરખો શિકાર નજરે પડતાં પોતાનું ઉંચે ઉડવાનું કામ પડતું મૂંઝી શિકારપર સપાટો મારે છે. અધારામાં ખુણે ખોયરે લપાઇ બેઠેલી બિલાડી પોતાના કાનનો ખાસ ઉપયોગ ઉંદર વગેરેની અવર જવરથી થતા ખખડાટ સાંભળી તેની મદદ વડે શિકારને શોધી કઢાડવામાંજ કરે છે. ટીડી, મકોડા, અને શિકારી જાનવરો પોતાની વાસ પારખવાની શક્તિનો ઉપયોગ ખોરાકનું સ્થાન ખોળી કઢાડવામાંજ કરે છે. સિંહ, વાઘ, વગેરે આદિ પ્રાણીઓના પગ અને લાંબા નખવાળા પંજા તે તે પ્રાણીઓને ખોરાક પકડી આપવાનીજ મુખ્ય ગરજ સારે છે. અને પ્રાણી માત્રના દાંત અને ઘાટો ખોરાક આવવા સિવાય શરીરમાં બીજી શી અગત્યની ફરજ બાજવે છે? અને રસનોદ્રિપ પણ પોતાની ફરજ ખોરાકનો સ્વાદ પારખવામાં સંપૂર્ણ થયેલી માને છે. ન્યાં જુઓ ત્યાં ખોરાક મેળવવાની માયાતોડ મહેનતમાંજ પ્રાણીમાત્ર મથાયું દેખાય છે. અને આવા સતત ઉદ્યોગ, જેને કેટલાક "જીવનકલ" Struggle for existence કહે છે, તેના વડેજ પ્રાણીમાત્રની ઉત્પત્તિ કે પ્રગતિ થતી જેવામાં આવે છે.

પુરાણકાળમાં નવીન પેઢા થયેલી માનવજાત પણ જંગલના આવા કાપદાને વશ વર્તતી હતી, અથાગ પરિશ્રમે કપાળે પરસેવો ઉતાર્યા પછીજ પેટ પૂરાય તેટલો ખોરાક મેળવી ચકતી હતી (They earned their bread by the sweat of their brow) એમ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું માનવું છે. અને તેવી હાલજમાં અત્યાહાર કેવળ અસંભવિન હતો. પરંતુ તે જાનો હવે વધી ગયો છે, અને હવે તો કહેવાતા સાંપ્રત મુદ્યોરના જાનામાં મનુષ્યોના કેટલાક વર્ગને એક આંગળી સરખી પણ હલાવ્યા વગર અને બીજા ઘણા મોટા બાગને માત્ર મગજના કામથીજ પણ શરીરની શિલકૂલ મહેનત કર્યા વગર જ્યાંબંધ ખોરાક તરેહવાર જાનનો મજે છે, અને તેથી તેવા જાનામાં જીભને લાડ લડાવવાની લાલચો અને તે તૃપ્ત કરવાનાં સાધનો બહુ વધી પડવાથી મનુષ્યો કરોડો કૃત્રિમ સ્વાદો ઉપજાવી કઢાડી તેની મોજ માત્રમાં મથાયું થઇ રહેતા જેવામાં આવે છે.

ક્ષુધાની તૃપ્તિ કરવી એ કેવલ સ્વાભાવિક, જીવનાવસ્યક, અને નિર્દોષ કાર્ય છે; અને જોજન કરવામાં ક્ષુધાની તૃપ્તિજ ન્યાં સુધી મુખ્ય હેતુ તરીકે રહે છે ત્યાં સુધી તો કાંઈ દાનિ થતી નથી. પરંતુ પેટ ભરાઈ ગયા પછી, અર્થાત કુદરતી ભૂખ મટી ગયા પછી અને શરીરપોષણની સર્વ જરૂરીઆતો પૂરી પડી રહ્યા પછી, જે દરેક આસ કે કોળીઓ સ્વાદની ખાતર મુખમાં મૂકવા-

માં આવે છે, તે ગુન્હારૂપ હોષ શિક્ષાને પાત્ર તેમ કરનારને બતાવે છે. આ સંબંધમાં વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર હબ્સ. આર. સી. લૅટસનના ચપ્પે સ્મરણમાં રાખવા સરખા છે. તેઓ કહે છે કે, To satisfy the appetite is always safe. To pander to the palate is never safe. The satisfaction of hunger means life; but the gratification of the gustatory sense means weakness and disease. So the very organs of mastication by which man is enabled to live become the instruments of his destruction—veritably the jaws of death. “ખોરાકપરતી રૂચિ અથવા ભૂખને સમાવવી એ હમેશાં સલામતી બરેલું છે. પરંતુ જીભને લાડલગાવવાં એ કઠી પણ સલામતી બરેલું નથી, કુધાનીજ માત્ર તૃપ્તિ એ જીવન છે; પણ સ્વાદના ચટકાને ચાન્ત કરવા જતાં વ્યાધિ અને દુર્બળતા પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ દાંત મૃત્યુના વિકાળ જડબા રૂપ બની રહે છે.”

હાલમાં તો ખોરાકની પસંદગી તેના કૃત્રિમ સ્વાદને આધારેજ કરવામાં આવે છે. પોષકત્વનું પ્રમાણ નહિ પણ સ્વાદજ ખોરાકની કસોટીમાં કામ લગાડવામાં આવે છે. (Palatability, and not food-value, is the criterion.) અને તેજ પ્રમાણે પાકલાક્રમમાં પ્રવીણ તેજ રસોઈઓ કે સ્ત્રીઓ ગણાય છે કે જેઓ ખોરાકના પોષક ગુણ ઉપર ધ્યાન આપ્યા વગર, ખોરાકને માત્ર નેટલા અને તેટલા સ્વાદિષ્ટ (કૃત્રિમ રીતે મરી મસાલાની મદદથી) બનાવી શકે.

ખાનપાન સંબંધીના લોકોમાં દ્રઢ યથ મથેલા આવા ખોટા વિચારો જે રીતે નુકસાનકારક નિવડે છે. એક તો, અકરાંતીઓ લોકોને ખૂબ સ્વાદ લાગે એ હેતુથીજ બનાવવામાં આવતા ચેવડો, ભજ્યાં, ચટણીઓ, ચટાકાં આદિ પદાર્થો ખાવાને લાયકજ હોતા નથી. અને ખીજું એ કે, આવા કૃત્રિમ સ્વાદવાળા પદાર્થોથી પોતાની પત્રાળી રોજ પૂરતાર મનુષ્યો કુદા સમાવવા માટે જરૂર પુરતું અન્ન ખાઈ રહ્યા પછી પણ સ્વાદ અને લીઝુંતની ખાતર અનેક અલાબલાઓ ઉદરમાં આપાંત કરે છે.

આપણી મોટી મોટી જમણુવારો, મિજબાનીઓ, અને “ડિનરો,” જેમાં એકે સપાટે બત્રીસ ભોજન અને તેત્રીસ શાક, હપ્તન ભોગ અને છન્ન ઉપભોગ આરોગવાના હોય છે તેનાથી પેટમાં એટલો તો ગરબડ ગોટાળો, અને અધિક પ્રમાણમાં આરોગ્યેલા આહારને મવરાવવાની જ્યા માટેની મારા મારી, તથા તેવી અલાબલામાંથી પોષક અને નિરપેક્ષી પદાર્થોને જુદાં પાડી પ્રથમ જાતનાને પચાવવાની તથા દ્વિતીય પ્રકારના પદાર્થોને કઠી નાખવાની માથાતોડ મહેનત કરવાની ધમાલ, મચી રહે છે કે પરિણામે આવાં ભોજનો તે જમનાર જમાડનારની ખુબારી કરનાર પરંતુ વેદ ડૉક્ટરોનાં ખીસ્તાં બરનાર નિવડે છે. રસોઈઓ અને ડૉક્ટરો પરસ્પર એક બીજાના ઉપક્રાંત અને મિત્રો શા કારણથી હોય છે, તે સુઝ વાંચકો આ ઉપરથી વિના વિવેચને સહજ સમજ જશે.

હાલમાં ઘણાંએને “હાર્ટ ડીઝીઝ” અથવા હૃદયનો રોગ થતો જોવામાં આવે છે, અને મોટા મોટા માણસો, રાજદારી પુરો, ઉમરાવો, અને રાજ્યો કોઈ મોટી મિજબાનીઓ જમી આવ્યા પછી એકાએક “હૃદય બંધ પડવાથી” મરણ પામે છે. આવા દાખલા મોટા મોટા પુરોના ગણાવવા બેસીએ તો પાર પણ આવે તેમ નથી. પરંતુ તેવાં ઘણાંખણાં આકસ્મિક મરણોનું કારણ આત્માહારજ હોય છે. વિદ્વાન ડૉક્ટર લૅટસન પણ આ બાબત ઉપર પ્રોક્ત અભિપ્રાય આપતાં લખે છે કે, At the end of the last session of Congress, before his death, Mr. Hobart, the late Vice President, told a friend that in ninety days he had eaten eighty-nine formal dinners. Eighty-nine twelve.

course dinners were undoubtedly the cause of Mr. Hobart's death. This is a danger to which public men are especially liable. “ પોતાના મરણ આગમનની કોન્સેસની છેલ્લી બેઠકને અંતે માછ વાઈસ પ્રેસીડન્ટ મી. હોબાર્ટે પોતાના એક મિત્રને કહ્યું હતું કે, મેં ગયા નેવુ દિવસની અંદર નવ્યાશી ‘ શેર્મન કીનર ’ લીધાં હતાં. આવાં નવ્યાશી ‘ ટવેલ્વ કોર્સ કીનર્સ ’ (બાર બાર પત્રાળીથી ભરેલાં ભોજન) જ મી. હોબાર્ટના મરણનું કારણ હતાં એ નિઃસંશય છે. પ્રબળીય પુરુષોને આવા જોખમમાં ઉતરવાના ધણા સંભવે કે પ્રસંગે આવે છે.”

આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરતાં છેવટે એટલું જ કહેવાનું કે, “ We live long not so much because of what we eat, as because of what we do not eat, ” અર્થાત્, લીધાંયુષ અને સુખી જીવનનો આધાર જે ચીજો આપણે ખાઈએ છીએ તે ઉપર જેટલો રહે છે, તેના કરતાં જે ચીજો આપણે ખાવાનું મૂકી દેઈએ છીએ તેના ઉપર બહુ વધારે આધાર રહે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

મનુષ્ય જીવનનો મહાન ઉદ્દેશ; અને તેની પ્રાપ્તિમાં જે સૌથી વધારેમાં વધારે સાહાય્ય આપે તેજ સર્વોત્તમ ખોરાક શાશુલ્ય.

હું કોણ છું? કોનો છું? ક્યાંથી આવ્યો છું? ક્યાં જઈ છું? અધિયા, શા માટે આવ્યો છું, અને શા માટે જઈ છું? અર્થાત્, હું કામાં, જીવનનો ઉદ્દેશ, શો? એ પ્રશ્નો ડાહ્યા મનુષ્યો હમેશ વિચાર કર્યા કરે છે; અને મૂઢમાં મૂઢ તથા અતિ વિપયાસકત મનુષ્યને પણ આ પ્રશ્નો વિચાર નાછુટકે પણ કરવાના પ્રસંગ કવચિત્ કવચિત્ આવ્યા વિના રહેતા નથી. પોતાને અતિ પ્રિય એવી કોઈ વસ્તુ કે આમ જનનો નાશ થાય, પોતાપર આધિભૌતિક આધિદૈવિક કે આધ્યાત્મિક એ ત્રિવિધ તાપમાંથી એક યા વધારેની દુઃસહ જ્વાલામાં અંતર જળવાનો વારો આવે ત્યારે ગમે તેવા પાપાણુસમ પુરુષ યા સ્ત્રીને પણ ઉપર લાખ્યા તેવા પ્રશ્નો વિચારવાનો પ્રસંગ આવે છે. અને જો પૂર્વે કંઈ તેણે આવી જાણતો ઉપર ધ્યાનજ આપ્યું નથી હોતું, તો આવા વિપત્તિના પ્રસંગે તેને ધણુંજ મુઝાવું પડે છે. કારણ કે, અગાઉ તો તેણે નાસ્તિક શિરામણી અન્નકીના નીચે લખેલા સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે જ જીવન ગાળ્યું હોય છે:—

‘ યાવજીર્ણં મુલં જીવેત્ કણં કૃત્વા ઘૃતં પિવેત્ ।

‘ અસ્મીભૂતસ્ય દેહસ્ય પુનરાગમનં કુતઃ ॥

“ ત્યાં સુધી જીવના હોઈએ ત્યાં સુધી મોજમજા ભોગવવી, અને મોજશોખનાં સાધનો ન હોય તો દેવું કરીને પણ થી પીવું. કારણકે બ્યારે આ સુખદામ ભોગવનાર શરીર અસ્મીભૂત થઈ બળા જશે ત્યારે પછી આવે છે કોણ અને જાણ છે કોણ, આપે છે કોણ અને ભેજે કોણ ? ”

પણ આવા ઉલટા સિદ્ધાન્તે અનુસરીને ચાલનાર મૂઢ મતિઓને આખરે ખસ્તાવું પડે છે કે:—

‘ ભોગા ન મુક્તા વ્યયમેવ મુક્તા સ્તપો ન તપ્તં વ્યયમેવ તપ્તાઃ ।

‘ કાલો ન યાતો વ્યયમેવ યાતા સ્વપ્ના ન જીર્ણા વ્યયમેવ જીર્ણાઃ ॥

“અમે ભોગ ભોગવવા ગયા” પણ હવેથી અમારાજ ભોગ મળ્યા; અમારાથી ઇચ્છાપૂર્વક તપ કરાયું નહિ, પરંતુ ત્રિવિધતાપથી અને નાચાલે શેકાઈ ગયા; હમે જાણતા હતા કે વખત ન્યય છે, પરંતુ તે-તો આ રહ્યો અને અમારે જવાનું આવ્યું; અમે ધાર્યું કે ખાનપાન, દર્શન સ્પર્શન, વગેરે વિષયો ખૂબ ભોગની લેવાથી તે તરફની અમારી તૃષ્ણા જીર્ણ થઈ આખરે નાશ પામશે, પરંતુ અફસોસ ! તૃષ્ણા તો પૂર્વવત્ જળવાન ને જળવાન રહી છે, અને લેશ માત્ર પણ જીર્ણ થઈ નથી, પરંતુ હવેથી અમે પોતેજ જીર્ણ-અર્થાત્ ધરડા થઈને મરણના સુખમાં હેતુભાવો છીએ.”

ગૌતમો તંત્રારૂપ્યં તરુણિહૃદયોનન્દનનં વિશીર્ણાં દન્તાલિર્વિજગતિરહો યદ્વિશરણા ।

જંઘામૂલો દૃષ્ટિઃ શ્રવણરહિતં કર્ણયુગલં મનો મેઃ નિર્લજ્જં તદપિ વિષયેભ્યઃ સ્પૃહ્યતિ ॥

“તરૂણ સ્ત્રીઓના હૃદયને આનંદ કરનારું તે તારૂં વય આવ્યું ગયું, દાંતની પંક્તિ વિશીર્ણ થઈ ગઈ, આલવાની શક્તિ લાકડીને આધીન થઈ, દ્રષ્ટિ નરૂપ થઈ ગઈ, અને જે કાન સાંભળવાની શક્તિએ શૂન્ય થઈ ગયા. તથાપિ આ માટે નિર્લજ્જ મન વિષયોને માટે સ્પૃહા કરે છે.”

વળી તે વધારે પસ્તાવો કરતાં કહે છે કે, જીવાનીના તોરમાં હું એમ કહેતો હતો કે—

લજ્જે ત્વં મજ્જ સિન્ધૌ ગિરિવર શિખરે ત્વં ચ તિષ્ઠ પ્રતિષ્ઠે

શાન્તે પ્રાન્તે દિશન્તે કુરું વસંતિમહો ગર્વં સર્વો ભવાંશુ ।

તેજઃ પાતાલમૂલં ભજ ભુવિ ભગવન્માન મા નામ તેઽસ્તુ

પ્રેમ્ણૈકામાશ્રયન્તી સંતતમહામિમાં તૂર્ણમાશાં શ્રયિષ્યે ॥

“હું લજ્જા ! તું સમુદ્રમાં ડૂબી જા, હું પ્રતિષ્ઠા ! તું પર્વતના શિખર ઉપર રહે; હું શાન્તિ ! તું દિશોના પ્રાન્તમાં નિવાસ કર. હું ગર્વ (સ્વમાન) ! તું હવે તરત અદ્ય થઈ જા. હું તેજ ! તું પાતાળના મૂળમાં પેસી જા. હું ભગવાન માન ! પૃથ્વીમાં તારું નામજ રહેશે નહિ. કારણ કે, હવે હું એક પ્રેમથીજ આશ્રય કરનારી આ તૃષ્ણા-આશાનો આશ્રય કરીશ.”

પણ હવે એવું એવું કહેવાનો વારો આવ્યો છે કે—

શાન્તૈર્માતૃર્વિવેકાત્પિતુરપિ કૃપણં મદ્યુઃ કૃત્વા પૃથક્કા

માંશા યોપો સ્વંત્રા વ્રજંતિ પરંદૃશાન્સર્વદા વીતલજ્જા ।

સંયતે મંત્રુશત્ત્વં મમ યમનિયમૌ ભ્રાતરૌ ભર્ત્સયન્તી

પૃષ્ઠાં ચૈવાત્મવચ્ચૂસ્તદપિ પુનરેહો હન્ત વચ્ચાં શ્રયામઃ ॥

“શાન્તિરૂપી માતા અને વિવેકરૂપી પિતાથી કૃપણ એવા મદને જીવો કરી આશા રૂપી સ્વતંત્ર સ્ત્રી લજ્જાનરહિત થઈને હામેશાં પાંચે દિશે જાય છે, અને વળી મારા યમનિયમરૂપ જે ભાઈઓને તિરસ્કાર કરી અને પોતાના બંધુઓનું ચોપણ કરી મદને કૃશ કરે છે. તથાપિ જે વધ્યા અને અમે આશ્રય કરીએ છીએ, એ કેવું આશ્રય છે ?”

ધડપણમાં અને મોતના પંજામાં જઈ પડ્યા પછી આવો પસ્તાવો ન કરવો પડે માટે મનુષ્યોએ અંગાઉથી ચેતી, પોતાનાં જીવનરતો શો હેતુ, શો હેતુ, શો આશય હોવો જોઈએ, અને તે શી રીતે સાચામાં સાચી રીતે પાર પડે તે સંબંધી સવેળા વિચાર કરવા માટેવો જોઈએ. અને આવો સર્વવિચાર અને સર્વજીવિત ધારણ કરી તેજુસાર વર્તન ચલાવનાર મનુષ્યને અન્તે સફળતા મળ્યા વગર રહેજ નહિ. કારણ “વૃદ્ધ આજ્ઞાકય નીતિ” ગાં પણ કહ્યું છે કે—

ધર્માલ્યાને સ્મશાનેષ્વ રોગીણાં યા મતિર્ભવેત્ ।

સા સર્વ દૈવ તિષ્ઠેત્ત્વ કોન મુચ્યેત વંધનાત્ ॥

“ ધર્મ વિપયની કથા શ્રવણ કરતી વખતે, સ્મશાનમાં અને રોગથી દુઃખિત યત્નાં મનુષ્યોને જેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેવીજ બુદ્ધિ જો સર્વદા રહેતી હોય, તો આ સંસારના બંધનથી કોણ ન મુકાય ? અર્થાત સર્વ મુકાય. ”

શુવનનો હેતુ શો ?—એ એક મહાન પ્રશ્ન છે, અને તેથી તે ધણો વિવાદ થતો છે. છતાં બહુમાન્ય એવો જવાબ એ મળે છે કે, પાણી માત્ર શુવનનો ઉદ્દેશ સુખને માત્રી તે મેળવવાને જન્મથી તે મરણ પર્થન્ત માયાતોડ મહેનત કરે છે. અને તેમ છતાં તે તેમને સંપૂર્ણ મળતું કવચિત્ જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એજ કે તેઓ અનવધિ સુખને સ્થાયીપણે મેળવવાની ઇચ્છા રાખના છતાં તેની શોધ તેઓ પરિમિત અને ક્ષણભંગુર વિપયોમાં કરે છે. અને તેથીજ તેમને વારે ધડીએ કડવા અનુભવ મળે છે કે:—

“Pleasures are like poppies spread;

You seize the flower, its bloom is shed;

Or like the snow-fall in the river;

A moment white, then melts for ever.”

—Burns.

“ વિપયસુખો અશીલુના ફુલ જેવાં—કહો કે, પાણીના રંગબેરંગી પરપોટા જેવાં—છે, જેને માત્ર દૂરથી જોવામાંજ મોહકતા છે. પરંતુ તેના ઉપભોગ કરવાને અડકવા, જતાં-તેની સર્વ શોભા અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. બીજી રીતે કહીએ તો, વિપય સુખો નદીના જળમાં વરસતા પાણીના કરા તુલ્ય છે જે એક ક્ષણભર સુંદર મોતી જેવા સફેદ દેખાઈ પછી હમેશને માટે ઓગળી જઈ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. ”

આ રીતે વિપયસુખો અને સર્વ દ્રશ્ય પ્રપંચ ક્ષણિક છે, ચલિત થવાના ગુણવાળો છે. કહ્યું છે કે “ ચલં ચિત્તં ચલં ચિત્તં ચલે જીવિતયૌવને ચલાચલમિદં સર્વમ્.....અર્થાત, ધન ચંચળ છે, ચિત્ત ચંચળ છે, શુવિત ચંચળ છે, યોવન ચંચળ છે, અને આ સર્વ બધું ચળાચળ છે. ” અને આવી ચલાયમાન અને ક્ષણભંગુર ચીજોમાં સુખબુદ્ધિ ધરનારનું મન કદિ તમિ અને સુખ પામતું નથી. કારણ તેનું મન હમેશાં વલખાં મારતું અને અચાન્ત રહે છે, અને “ બ્રહ્માન્તસ્ય કુતઃ સુખમ્ ” એવાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર મહારાજનાં વચન પ્રમાણે અચાન્ત મનવાળાને કદિ સુખ મળતું નથી. ખરેખર સુખ તો શાન્તિમાંજ રહેલું છે, એવો અભિપ્રાય આ દેશના તેમજ પરદેશના સર્વ શ્રદ્ધા પુરોનો હોય છે. દાખલા તરિકે, મી. એડવર્ડ અર્લ પુરિન્ડન નામનો એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન કહે છે કે:—

Happiness is like a rare species of butterfly—seldom caught and sure to die in captivity. But if you are very, very still, it may alight near you ; where you can ravel in the subtle poise of its body, the matchless grace of its flight, “ સુખ એ એક દુર્લભ્ય અપૂર્વ પતંગીઆના જેવું છે, જે બાજેજ પકડી શકાય છે, અને પકડાય તો પણ બંધનમાં તે અવશ્ય નાશ પામે તેવું હોય છે. છતાં પણ જો તમે અતિશય શાન્ત શાન્ત મને સ્વસ્થ થઈ બેસી રહો તો તે કદાચ તમારી પાસે આવી બેસશે; અને તે વખતે તમે તેના શરીરના સૂક્ષ્મ સમતોલપણા, અને તેના ઉડવામાં રહેલા અપૂર્વ માધુર્યનો આસ્વાદ લેઈ શકો. ”



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवन्द्यम् ॥

घन्देराधिदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

दायमां अमृतपथी भरेसो कुंभ धारण करी रहेवा, पीणां वस्त्र धारण करनारा, सब सिद्ध सुरेन्द्रने पणु वंदन करवां लायक, कमण सरभां नेत्रवाजा, मणिमाला भेरी रहेवा, आयुर्वेद ओष्ठले वैद्यशास्त्रना प्रवर्तक अने वणी जेमना नामनुं स्मरण (अनुस्मृति) करवाथी देश मात्र नारा पाबि छे, जेवा श्री धन्वन्तरि भजवान्ते नमन कर्छे छे.

“Mens sana in corpore sano”

“पहेछु’ सुખ ते जते नर्या.”

पुस्तक ५ भुं.]

वृत्त, १९१२.

[अंक १ हो.]

The Fate of a Medical Man.

He must not walk his rounds for fear his patients think him poor,
And dearly do they love to see a carriage at their door;
And if his horse is fat, “he must have little work to do.”
And if he lean the reason is, “he starves the poor old screw.”
Should he call upon his patients every day when they are ill,
His motive plainly is, “to raise a great big Doctor’s bill.”
If he visits them less frequently—thus lessening their expense—
The chances are he will be accused of wilful negligence—
He must work all day, and half the night, and never say he is tired,
For the public look upon him simply as a servant hired;
And should he take a holiday, he’ll find when he comes back,
Some patients have resented it by giving him the “sack.”
Concerning money he must seem indifferent to be,
And folks will think he practises from pure philanthropy;

ધર્માલ્પાને સ્મરણેન ચ રોગીણાં ચા મતિર્ભવેત્ ।

સા સર્વ દૈવ તિષ્ઠેત્ કોન મુચ્યેત વંધનાત્ ॥

“ ધર્મ વિષયની કથા શ્રવણ કરતી વખતે, સ્મરણમાં અને રોગથી દુઃખિત ચતાં મનુષ્યોને જેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેવીજ બુદ્ધિ જો સર્વદા રહેતી હોય, તો આ સંસારના બંધનથી કોણ ન મુકાય ? અર્થાત્ સર્વ મુકાય. ”

‘જીવનનો હેતુ શા ?—જો એક મહાન પ્રશ્ન છે, અને તેથી તે ધણો વિવાદ ઘસત છે. છતાં બહુમાન્ય એવો જવાબ જો મળે છે કે, પ્રાણી માત્ર જીવનનો ઉદ્દેશ સુખને માની તે મેળવવાને જન્મથી તે મરણ પર્વન્ત માથાંતોડ મહેનત કરે છે. અને તેમ છતાં તે તેમને સંપૂર્ણ મળતું કંઈ ચિન્તન જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એજ કે તેઓ અનુભવિ સુખને સ્થાયીપણે મેળવવાની ઈચ્છા રાખના છતાં તેની શોધ તેઓ પરિમિત અને ક્ષણભંજર વિષયોમાં કરે છે. અને તેથીજ તેમને વારે ઘડીએ કડવા અનુભવ મળે છે કે:—

“Pleasures are like poppies spread;

You seize the flower, its bloom is shed;

Or like the snow-fall in the river;

A moment white, then melts for ever.”

—Burns.

“ વિષયસુખો અપીચુના કુલ જેવાં—કહો કે, પાણીના રંગબેરંગી પરપોટા જેવાં—છે, જેને માત્ર દૂરથી જોવામાંજ મોહકતા છે. પરંતુ, તેનો ઉપભોગ કરવાને અડકવા, જતાં તેની સર્વ શોભા અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. બીજી રીતે કહીએ તો, વિષય સુખો નહીના જળમાં વરસતા પાણીના કરા તુલ્ય છે જે એક ક્ષણભર સુંદર મોતી જેવા સફેદ દેખાઈ પછી હમેશને માટે ઓગળી જઈ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. ”

આ રીતે વિષયસુખો અને સર્વ દ્રશ્ય પ્રપંચ ક્ષણિક છે, ચલિત થવાના ગુણવાળો છે. કહ્યું છે કે “ ચલં ચિત્તં ચલં ચિત્તં ચલે જીવિતયૌવને ચલાચલામિદં સર્વમ્....અર્થાત્, ધન ચંચળ છે, ચિત્ત ચંચળ છે, જીવિત ચંચળ છે, યોવન ચંચળ છે, અને આ સર્વ બધું ચળાચળ છે. ” અને આવી ચલાયમાન અને ક્ષણભંજર ચીજોમાં સુખબુદ્ધિ ધરનારનું મન કદિ તૃપ્તિ અને સુખ પામતું નથી. કારણ તેનું મન હમેશાં વલ્લખાં મારતું અને અચાન્ત રહે છે, અને “ ભ્રાજાન્તસ્ય કુતઃ સુખમ્ ” એવાં બગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર મહારાજનાં વચન પ્રમાણે અચાન્ત મનવાળાને કદિ સુખ મળતું નથી. ખરેખર સુખ તો શાન્તિમાંજ રહેલું છે. એવો અંભિપ્રાય આ દેશના તેમજ પરદેશના સર્વ ડાલા પુરોનો હોય છે. દાખલા તરિકે, મી. એડવર્ડ અર્લે પુરિન્ડન નામનો એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન કહે છે કે:—

Happiness is like a rare species of butterfly—seldom caught and sure to die in captivity. But if you are very, very still, it may alight near you ; where you can ravel in the subtle poise of its body, the matchless grace of its flight, “ સુખ જો એક દુર્પ્રાપ્ય અપૂર્વ પદંગીઆના જેવું છે, જે બાજેજ પકડી શકાય છે, અને પકડાય તો પણ બંધનમાં તે અવસ્થ નાશ પામે તેવું હોય છે. છતાં પણ જો તમે અતિશય શાન્ત શાન્ત મને સ્વસ્થ થઈ બેસી રહો તો તે કદાચ તમારી પાસે આવા બેસશે; અને તે વખતે તમે તેના શરીરના સૂક્ષ્મ સમતોલપણા, અને તેના ઉડવામાં રહેલા અપૂર્વ માધુર્યનો આસ્વાદ બ્રેષ શકો. ”



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભ પાતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંશમ્ ॥

યન્દેરવિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી બારેસો કુંભ પારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ પારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વેદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જોમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ શાગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું મુખ તે જાતે નથી.”

પુસ્તક ૫ મું.]

ગુન, ૧૯૧૨.

[અંક ૬ કો.]

The Fate of a Medical Man.

He must not walk his rounds for fear his patients think him poor,
And dearly do they love to see a carriage at their door;
And if his horse is fat, “he must have little work to do.”
And if he be lean the reason is, “he starves the poor old screw.”
Should he call upon his patients every day when they are ill,
His motive plainly is, “to raise a great big Doctor’s bill.”
If he visits them less frequently—thus lessening their expense—
The chances are he will be accused of wilful negligence—
He must work all day, and half the night, and never say he is tired,
For the public look upon him simply as a servant hired;
And should he take a holiday, he’ll find when he comes back,
Some patients have resented it by giving him the “sack.”
Concerning money he must seem indifferent to be,
And folks will think he practises from pure philanthropy;

When we hear him about boasting of the guineas that he earns,
 We wonder if they all appear in his income-tax returns.
 About his own afflictions he must never say a word;
 The notion of a Doctor being ill is so absurd!
 And when, perhaps from over-work, he is laid upon the shelf,
 His sympathising patients say: "physician heal thyself."

Symptoms are Deceitful.

Consulting a doctor the other day about my shattered constitution, I expressed surprise at the sudden breakdown, considering what excellent health I always enjoyed.

"How do you know that you enjoyed excellent health?" he inquired.

"Because I had all the symptoms of it," I replied.

"Symptoms are deceitful," said the doctor. "What were your symptoms?"

"A clear skin, to begin with."

"A clear skin? My dear Sir, that is an unquestionable symptom of scrofula."

"Well, a good red colour in the cheeks."

"Commencing heart-disease, predisposition to apoplexy, or gout."

"My heart was sound, anyhow. I had a splendid pulse."

"Ah, a splendid pulse is often a very dangerous thing. A strong pulse is significant of many diseases. Perhaps your liver was diseased, causing obstruction to the circulation. The consequence would be that the heart

Would Have To Beat

strongly to overcome the obstruction, and this would account for your strong pulse. Or did you ever hear of the bullock-heart of athletes? The strained heart gives way, becomes dilated, and then to compensate for its inefficiency, the muscle becomes enormously thickened, and every beat of the pulse becomes like a blow with a sledge-hammer. In fact we call it the 'sledge-hammer pulse'—a very dangerous sort of pulse indeed."

"Oh, but I had a good appetite, at all events—ate a hearty breakfast and a good dinner."

"Aha! bulimia—a wolf in your stomach. Nothing more suspicious than a great appetite. It invariably accompanies diabetes, a rapidly fatal disease. It arises from irritability of the stomach, all the food passing out as quickly as it goes into the organ. Whenever you have a great appetite beware of wasting disease. Something is burning up too fast."

"But I slept so soundly—eight hours every night without a dream."

"A tumor on the brain probably, or approaching imbecility. Sound sleep is not always a sign of health. It may indicate a lethargy, a decay of brain power, or the pressure of poisons in the blood."

"Yes; but I enjoyed excellent spirits. Never melancholic; always laughing at something or nothing. Isn't that a sure sign of health?"

"Nonsense! General paralysis of the insane—a dreadful malady—comes on in that way. Whenever I see a man with face wreathed in smiles and rubbing his hands in the exuberance of his spirits, I shake my head. It may mean mere mental vacaney, but more probably it is the early intoxication of general paralysis of the insane."

"Oh, but I never knew what it was to be tired. Could work, or walk, or row all day, and be as fresh at the end as at the beginning."

"Good gracious! That is not health. It indicates a tetanic state of the muscles. Mad dogs wander for days without becoming exhausted. Delirious fever patients and maniacs go through an amount of muscular work that would kill a healthy man. I should feel truly alarmed if I never grew tired."

"I had a splendid crop of hair."

"Tendency of blood to the head."

"And bright eyes."

"Inflammation of the brain."

"And a clear red tongue."

"Irritability of the stomach. Perhaps a gastric ulcer."

"Really, you must excuse me for laughing."

"Oh, certainly. I saw it coming on—the resus sardonius. You are in a fair way to go off into tetanic convulsions."

When we hear him about boasting of the guineas that he earns,
 We wonder if they all appear in his income-tax returns.
 About his own afflictions he must never say a word;
 The notion of a Doctor being ill is so absurd !
 And when, perhaps from over-work, he is laid upon the shelf,
 His sympathising patients say : "physician heal thyself."

Symptoms are Deceitful.

Consulting a doctor the other day about my shattered constitution, I expressed surprise at the sudden breakdown, considering what excellent health I always enjoyed.

"How do you know that you enjoyed excellent health?" he inquired.

"Because I had all the symptoms of it," I replied.

"Symptoms are deceitful," said the doctor. "What were your symptoms?"

"A clear skin, to begin with."

"A clear skin? My dear Sir, that is an unquestionable symptom of scrofula."

"Well, a good red colour in the cheeks."

"Commencing heart-disease, predisposition to apoplexy, or gout."

"My heart was sound, anyhow. I had a splendid pulse."

"Ah, a splendid pulse is often a very dangerous thing. A strong pulse is significant of many diseases. Perhaps your liver was diseased, causing obstruction to the circulation. The consequence would be that the heart

Would Have To Beat

strongly to overcome the obstruction, and this would account for your strong pulse. Or did you ever hear of the bullock-heart of athletes? The strained heart gives way, becomes dilated, and then to compensate for its inefficiency, the muscle becomes enormously thickened, and every beat of the pulse becomes like a blow with a sledge-hammer. In fact we call it the 'sledge-hammer pulse'—a very dangerous sort of pulse indeed."

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૨૧૫

૫. અભીમાનથી હું અમુક કામ કરું છું અગર મેં અમુક કામ કર્યું છે એમ કહેવું નહિ.
૬. વિષય આધિન થવું નહિ.
૭. કોઈને અપરાધ બોલવા નહિ તેમ તેવું બોલવાનો પરિપાક પણ રાખવો નહિ.
૮. કોષાધિન થવું નહિ, વિચારથી કોષ શાન્ત કરવો.
૯. કંઠોર વાણી બોલવી નહિ, કારણ કંઠોરવાણી બોલનાર હનિયાને અને હોકોને અપ્રિય થાય છે.
૧૦. દરેક વાત ધ્વિર ધ્વિજાથી થઈ છે એમ નીરંતર મનમાં રાખવું.
૧૧. દિવસમાં નીદાન એકવાર પણ ધ્વસ્સ્મરણ કરવું.
૧૨. ખીજનું સુખ જોઈ નીરંતર ખુશી થવું, કારણ પારકાની ઈર્ષ્યા કરનાર માણસ કોઈ દિવસ પણ સુખી થનાર નથી.
૧૩. નીરંતર આપણા કરતાં ગરીબની સ્થિતિનો વિચાર કરી આપણી સ્થિતિ ધ્વિરે સારી રાખી છે એમ માની સંતોષ રાખવો.
૧૪. સંકટના સમયમાં ધૈર્ય રાખવાથી સંકટ જલદી દૂર થાય છે.
૧૫. સત્કાર્ય કરતાં હમેશ વધારે સંકટ પડે છે, માટે તેથી ન ગભરાતાં સત્કાર્ય કરવાનું જોડવું નહિ.
૧૬. પસંદ મેળવવા કરતાં કીર્તિ મેળવવી એ હજાર દરજ્જે સાફ છે.
૧૭. જીંદગીનો છેવટનો ભાગ પરમાત્માના સ્મરણ અને ધ્યાનમાં કાઢવો એ ઉત્તમ માર્ગ છે.
૧૮. ધર્મ અને નીતિ એ ન હોય તો કદી પણ સુખ મેળવવાનું નથી.
૧૯. મન અને વાણીનો નિમજ, સત્ય બાપણ અને શાન્ત યુગ્મ એ ઉત્તમી થવાનું કારણ છે.
૨૦. વ્રજનનો નિયમ કરી કામ કરવાથી મહત્કાર્યો પણ થઈ શકે છે.



કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય.
સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.



(અનુસંધાન પુ. ૫ ચંક ૨-૩ પૃષ્ઠ ૪૧ થી.)

કુદરતી સ્નાન.

ગત સંક્રાંતિ કેટલાક મહાન અને બુદ્ધિશાળી પુરુષોનું લક્ષ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ તરફ ખેંચાયું છે. તેઓની બુદ્ધિએ તેમને કુદરતી માર્ગ તરફ દોર્ષા છે. પ્રીતનીજ, સ્કોથ, ગ્રેહમ, રોસ, રીક્લી, નીપ, કુન્ડે, કેન્સમેર, ફ્રાલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનોએ વિવિધ સંપાદન કરેલા છે અને અધિકારમંથી પ્રકાશમાં આવી અદ્યયજ્ઞાતિ મેળવેલી છે.

પરંતુ આ પુરુષોને પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરાવું જોઈએ, એ સિદ્ધાન્તની સંપૂર્ણ અને સ્પષ્ટ માહિતી નહોતી, અને તેઓએ કુદરતના અન્ય અવાજોનું સંભાળથી અને સમ્પત રીતે અનુકરણ કરેલું નહોતું.

બાળકો અને જનવરો કે જે પ્રાણીઓની જ્ઞાનેન્દ્રિયો આધુનિક સુધાનાના વમજમાં તથાતા જીવાનીયાઓની જ્ઞાનેન્દ્રિયો (જીવન માર્ગોપદેશકો) કરતાં સતેજ હોય છે, તેમના જીવનનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ તેમણે કરેલો નથી. તેઓએ કુદરતની કરામતો અને હેતુઓનું સંભાળથી અવલોકન કરેલું ન હોવાથી તેમની ઉપચાર પદ્ધતિ સંપૂર્ણ નથી, પરંતુ હોય અને ભૂલોથી ભરપૂર છે. તેમના કેટલાક સિદ્ધાન્તોનું વિસ્મરણ થઈ ગયું છે અને થોડા અલ્પ સમયમાં અવશેષ રહેલા વિસ્મરણાર્ણવમાં આલોપ થઈ જશે.

અનંત વર્ષો સુધી કુદરત તરફ વિમુખતા ગ્રહણ કર્યા પછી મનુષ્યજાતને કુદરત તથા તેના અચલિત નિયમો તરફનાં પોતાનાં કર્તવ્ય કર્મોનું સત્તજ્ઞાન આસ્તે આસ્તે થાય તે રવાનાવિષ છે.

જે જે પુરુષોએ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનું ગંધારણ બાંધવામાં મદદ કરી છે તે લોકો ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેઓની પદ્ધતિ દોષારહ અને અપૂર્ણ હોવાને લીધે આપણે તેમની નીંદા કરવી જોઈએ નહિ.

સુપદ્ધ આરોગ્ય કે જે સઘળા સુવર્ણ અને ડ્રમના ભંડાર કરતાં શ્રેષ્ઠ છે, જે પુદ્ગિને ખીલવનાર અને શિક્ષણને ગ્રહણ કરાવનાર અને સહયુગપુર અભિચ્ચિ ઉત્પન્ન કરી સઘળા શક્તિઓને વિકાસને પમાડનાર છે, જે મનુષ્યને પ્રાપ્ત થયા પછી જગતમાં ઈચ્છવા જેવું થોડુંજ રાખે છે, જે સઘળાં દરેક અને દુઃખોમાંથી મુક્ત થવાનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે, અને જેની પ્રાપ્તિ મોક્ષના કારણ રૂપ છે, આવી કદયાણુકારક આરોગ્ય સ્થિતિ સાથે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનો નીકટ સંબંધ હોવાથી સુધરેલા દેશોમાં કદી પણ પૂર્વે નહિ થયેલ ચલનવલન આ પદ્ધતિએ પેદા કરી છે. વિપવની મહત્તાપર લક્ષ આપી જનસમાજનું કદયાણુ થતું હોય તો પ્રથમની પદ્ધતિના શોધકોના શુશ્રુષા વિશે વિવેચન કરતાં આપણે જ્ઞાન ધારણ કરી કોઈ મહત્વની હકીકત છુપાવવી ન જોઈએ અને આ મદદ કાર્યની પૂર્ણાહુતિ સર્વસ્વના ભોગે પણ કરવી જોઈએ. આવી મારી દૃઢ માન્યતાને પરિણામે જે પ્રથમના નૈસર્ગિક ઉપચારકોની ભૂલો ખતાવવામાં પાછી પાની કરી નથી, પરંતુ તેમ કરતાં મારો ઈરાદો ફરજ બળવવાનો છે, તેમની આખરને હાનિ પોહોચાડવાનો નથી.

હવે હું એક ઉપચારપદ્ધતિ અને જાંઘળી ભોગવવાની રીત પ્રતિપાદન કરવા માગું છું કે જેને પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સાથે કોઈ સંબંધ નથી અને જેની અંદર આપણે ફક્ત કુદરતરૂપી મહાન શિક્ષકથીજ દોરાવાનું હોય છે. આ પ્રમાણે હવે થોર અધિકારમાંથી એક સુંદર પ્રકાશિત પ્રબાન સર્વે ઉદય પાગશે કે જેને મનુષ્યજાત આનંદથી આવકાર આપશે.

હવે આપણને મહાન કુદરત જેવીજ સરલ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ હાથ લાગી છે. જેની રીતે રોગમાત્રનું કારણ અસ્વાભાવિક જીવન છે, અને કુદરતના સર્વ કાયદાઓ અને લાવણ્ય રૂપોમાં એકત્વતા વ્યાપી રહી છે, તેવીજ રીતે આ ઉપચારપદ્ધતિ સર્વ રોગો અને પ્રકૃતિઓ માટે એકજ છે.

આ પદ્ધતિ શિખવા માટે કોઈ ખાસ શિક્ષણની જરૂર નથી. પ્રત્યેક મનુષ્ય જે આધુનિક જ્ઞાન અને હડાપણની મોહજાળથી મુક્ત થયો હશે તે તેનો ઉપયોગ કરી શકશે. તે હકીમો, વૈદ્યો અને નૈસર્ગિક ઉપચારકોના દાસત્વ અને આધીનતામાંથી છુટો થશે.

જે ભૂલો અને પરસ્પર વિરુદ્ધપણું ધણા માણસોને નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિથી દૂર રાખે છે તે કુદરતમાં નથી અને કુદરત કદી ભૂલ ખાતી નથી.

જે રોગી કુદરતના એકલા હાથથી દોરાય છે તે કોઈ પણ દુઃસહપણ તથા દુઃખદાયક હાનિ શિતાય અન્ય ઉપચારને આધીન જોઈને વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય કરતાં વધારે આનંદદાયક રીતે, સદેશા-

છથી તથા અસ્પ સમયમાં નિશ્ચિતપણાથી આરોગ્ય, બળ અને યૌતન્ય પ્રાપ્ત કરે છે. અને વિશેષે કરીને અત્યંત કટકાથી અને અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ કે જે અન્ય પદ્ધતિના ઉપચારકોમાં નિરાશા ઉત્પન્ન કરે છે તેઓ કુદરત આગળ પોતાનો કાષ્ઠ છોડી દઈ પડાપમાન થઈ જાય છે.

સૌથી ઉત્તમ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પોતાની આરોગ્યદાયક શક્તિ સાથે મન અને આત્માના સૌથી અંદરના એકાંતસ્થાનમાં પ્રવેશ કરે છે. વિચારશક્તિ આગળના અધિકારમય પડદા ઉઘાડી જાય છે અને આત્મા પણ આ દૃશ્યભુક્તારક કાર્યમાં ભાગ લે છે. આધુનિક ભાવ્યહિન મનુષ્યના હૃદયમાં શાંતિ, આનંદ ભાવુભાવ અને સુખ પુનઃ વાસો કરે છે. અને તે દુર્ગુણ, પાપ, ધિક્કાર, ઈર્ષ્યા અને દુષ્કાવળી આસુરી લાગણીઓમાંથી મુક્ત થાય છે.

દીર્ઘકાળની ઘોર અધિકારમય રાત્રિ પછી અતે હવે નવિન વસંતઋતુનું સવાર જનસમાજના હિત સાર પડ્યું છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યના દોષો, કલહો ને ગુભરાટો લાગ કરી કુદરત તરફ દુઃનાદો, અહીંયાંજ મને સુખ, આરામ ને સત્ય પ્રાપ્ત થયાં.

ગત સૈકામાં બ્યારે મનુષ્યજાત પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને પ્રભાવે કુદરત તરફ ફરી ત્યારે તેને સ્પષ્ટ માણુમ પડ્યું કે મર્ચ વ્યાધિઓનું મૂળ શરીરની અંદર રહેલા પ્રતિકુળ પદાર્થો છે. આ સત્ય સિદ્ધાન્તની શોધ થયા પછી વ્યાધી નિવૃત્ત કરવા સાર દવારૂપી પીઝું એર શરીરમાં નાંખવાની અમાનુષિ ક્રિયામાંથી લોશ અટક્યા. તેઓએ રોગી શરીરમાંથી પ્રતિકુળ પદાર્થો બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કર્યો ને તે પણ ફક્ત એકજ કુદરતી ઉપાય-પાણીથી.

આ બાબતમાં ખેડુત પ્રીસનીઝ સૌથી પ્રથમ હતો. નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિનો સૌથી અગ્ર શોધક હોવાનું માન તેને મળવું જોઈએ. (અપૂર્ણ.)

અભિગમન.

(શ્રીકૃત નારાયણ હંમચંદ્રકૃત વિવાહ તત્વસિધુપરથી લખનાર જ. ઈ. નાન્દી.)

ઇદ્રિયસેવન પ્રત્યેત્પત્તિના મહાન ઉદ્દેશ ઋત્વૌમાર્યમુપેયાત્! ને માટેજ નિર્માણ કરેલું છે. ઇદ્રિયસેવનથી શરીરના પ્રત્યેક સાંધા, પ્રત્યેક અંગ, પ્રત્યંગ, અને પ્રત્યેક સ્નાયુ કંપાયમાન થાય છે. દૈહિક ને માનસિકબળ વિશેષ પ્રકારે ઓછું થાય છે અને દેહનો સારોશ ઓછો થાય છે. ઇદ્રિય સેવન હાનિકારક છે. ગમે તો મિન થાય કે અમિત થાય, ગમે તો વખતસર થાય કે કવખતે થાય, ગમે તો જરૂરની વેળાએ થાય કે કવખતે અભિજ્ઞાપથી થાય; તોપણ ઇદ્રિય સેવનથી નિશ્ચય દેહનો હાન થાય છે ને થાય છેજ. જે ક્રિયાથી સર્વગાદિનો અવસાદ થાય છે, દેહનો સારોશ સ્ખલિત થઈ જાય છે, તે દ્વારા મનની હાનિ નહીં થતાં પુષ્ટિ કેવી રીતે થઈ શકે? કામાધિન નહિ થતાં વિચાર કરીને જોવાથી ઇદ્રિયસેવન કદી પણ પ્રિયકાર્ય તરીકે જણાશે નહિ. પારકાના બળમા પા લીટ શરીરે અડખાથી આપણે તીરસ્કારની સાથે જલદાયી તેને ઘોષ નાખીએ છીએ ને તાલા છતાં પણ આપણે શુદ્ધ થયા માનતા નથી. તેજ પ્રમાણે ઇદ્રિયસેવનથી ધણજાન ખરાબ પદાર્થ શરીરે લેખિત થાય છે તો ઇદ્રિયસેવન નિષ્કારવા યોગ્ય કાર્ય નહિ થતાં શું પ્રિય-કાર્ય થશે? વસ્તુતઃ ઇદ્રિય સેવન પ્રવૃત્તિશ્રમ માણસની પાસે અતિ જલન્ય કાર્ય છે અને જે સર્વવિનયી સંમોહિની શક્તિ આ કાર્યની પ્રવૃત્તિપાત્રી નહોત તો કોઈ તેનું અનુકરણ કરત નહિ. સારાં સંતાન એજ અસિંગનો

મુખ્ય હેતુ છે અને એજ પ્રકૃતિનો અભિપ્રાય છે. ક્રૂર સુખની આશાથી ઇદ્રિયસેવન કરવું એ બારે વિદ્યમાન છે, સ્ત્રીસંગજનીત સુખ ઘણું અકિંચિત્કર ને અસ્થાયી છે. એવા અસ્થાયીને અકિંચિત્કર સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર ઇદ્રિયસેવન એ કાચને બદલે કાંચન આપવા જેવું છે. સ્ત્રી-સંગ કર્યા પછી નરનારીને જે દુર્બળતા માલમ પડે છે તેવું સ્વાભાવિક મળમૂલતા ત્યાગ કર્યા પછી માલમ પડતું નથી. અને તેથી કુદરત એમ સૂચવે છે કે વીર્ય જેવી સારરૂપ વસ્તુનો પ્રત્યેત્પત્તિના હેતુ શિવાય વ્યય કરવાનો નથી.

સારભૂત અભિગમનના નિયમો.

(૧) સંતાનોત્પત્તિ એજ સ્ત્રી પુરૂષ સંસર્ગનો મુખ્ય અને ઇષ્ટરી હેતુ હોવાથી પ્રથમ સ્ત્રી રત્નસ્વળા થયા પછી ઋતુને પરિપક્વ થયા હેવું જોઈએ. ૧૬ થી ૨૪ વર્ષ સુધીની ઉમરમાં ઋતુ પક્વ થાય છે. અને સંસર્ગ પણ તે કાળેજ થવો જોઈએ. ઋતુ શ્રોણીત દેખાતું બંધ થયા પછી (૧૬ દીવસ પછી) સંસર્ગ ન કરવો, કારણ કે તે વખત પછી ગર્ભ સંચારનો સમય વીતી જાય છે. નીચ શ્રેણીના છવ જંતુઓમાં તેજ નિયમ છે.

(૨) પક્વઋતુમતિ થયા પહેલાં સંગ ન કરવો:-તેથી ગર્ભને ચતી હાનિ થાય છે. ઋતુમતિ થયા પહેલાં બાલ્યવિવાહ થયાથી સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ પણ પુરૂષ સંસર્ગ થાય તો બનનેતો સ્વાસ્થ્ય ભંગ થાય. ગર્ભવાણી અવસ્થાની પીડા, પ્રસવ સમય સંકટ, બાળક ધાવતું હોય ત્યારે તાના પ્રકારનો રોગ ઇલાદિ યદ આયુષ્ય ક્ષય થાય છે. એ ગર્ભવાળું છોકરૂં પણ ક્ષીણુ છવી થાય અને બહુ રોગી થાય અને તે બાળપણમાં ન મરે તો આથી ઉમર પછી જીવેજ નહિ.

જે હિંદુ તથા મુસલમાન બાળકોના ૮-૯ વર્ષ વીવાહ થાય તેમને ૧૧-૧૨ વર્ષ ઋતુ પ્રાપ્તિ અને ૧૩-૧૪ વર્ષ સંતાન થાય તથા તેઓ ૨૪-૨૫ વર્ષ પ્રૌઢ અને ૩૪-૩૫ વર્ષ વૃદ્ધા થઈને પ્રાયઃ મરણ પામે. યુરોપીય રમણીના ૨૦-૨૫ વર્ષ વીવાહ થાય છે, ૪૫-૫૦ વર્ષ સુધી તેમને સંતાન થાય છે અને ૬૫-૭૦ વર્ષ સુધી તેઓ વૃદ્ધ થતી નથી. બાલ્યવિવાહથી સ્ત્રીના આયુષ્યનો કેટલો ક્ષય થાય છે એ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજારો.

(૩) ગર્ભવતિ સ્ત્રીનો સંગ ન કરવો:-ગર્ભ હોય ત્યારે પુરૂષ સંસર્ગ કરવાથી ગર્ભપાત થાય અથવા ગર્ભવતિને ગર્ભવાળા સંતાનને બહુ બહુ રોગ થાય. ગર્ભને જે રોગ થાય તેમાં વાઈ, જડના, પક્ષાપાત તે ગુદિહીનના એ મુખ્ય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સંગ કરવાથી બાળકની જુદિ બગડે છે. સ્ત્રી પુરૂષને કાંઈ રોગ ન હોય તથા જુદિ તથા આગુરીમાં અક્ષીતિય હોય, તેમ છતાં છોકરાં કોઈ કોઈ ખરાબ થાય છે તેવું મુખ્ય કારણ એ છોકરાં ગર્ભમાં હોય તે વખત ગર્ભવતિનો પુરૂષ સંસર્ગ છે. તેટલા માટે જુદિ તથા વિદ્યાથી જેઓ કુળદીપક હોય તેઓ બે પોતાનાં છોકરાં યશશાળી નીવડે એવી ઇચ્છા રાખના હોય તો આ બાબત તેમણે ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ.

આ ઇષ્ટરી નિયમ અમાન્ય કર્યાથી બહુ બહુ અનિષ્ટ થાય છે.

(૪) સ્તનધ્યાવસ્થા (છોકરૂં ધાવે તે મુદત) માં સ્ત્રી સંગ ન કરવો:-છોકરૂં ધાવતું હોય તે વખતે પુરૂષ સંસર્ગ કરે તો ધાવણુ ઝાણું ને કસ વિનાતું થાય અને એવું ધાવણુ ધાઆથી છોકરાને બહુ બહુ રોગ થાય એવી સ્ત્રીઓ ઉચ્ચીનકાળ પહેલાં ઋતુમતી ને ગર્ભવતિ થવાથી ઋતુ સંબંધી અનેક રોગાધીન થાય. બાળકોને માનસિક દુર્બળતા, જડતા, સ્મરણ ને વિચારશક્તિની ન્યૂના, શારીરિક દુર્બલ્ય, વીધાબ્યાસે હસું મન, પરિશ્રમે અક્ષમ, કૃશતા વિગેરે અનેક રોગ થાય સમર્થ

ઉભરે સંસર્ગ પ્રકૃતિસિદ્ધ છે પણ ઋતુમતિ થયાને બે દિવસ પહેલાં કરવો નહિ, અર્થાત્ ગર્ભાવસ્થા અને હાકર ધાવે તે સુદતમાં સ્ત્રીસંગ ન કરવો.

વીર્ય શરીરમાં રહેવાથી બળ, આરોગ્ય ને આયુષ્યમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થાય છે.—
 ‘અંડ એ શુક્રનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે એવું પરીક્ષાથી સાંખીત થયું છે. ધોડા, ખંચર, બળદ વિગેરેનાં બને અંડ કાપીને બહાર કાઢવાથી (ખાસી કર્યાથી) એમની કામચત્તિ એકે વારે નાશ પામે છે. પરંતુ તેમનાં શરીર અત્યંત બલિષ્ઠ અને દીર્ઘજીવી થાય છે. કોઇ મરી શકે નહિ એવા રોગને લીધે માણસનાં બને અંડ અસ્તિત્વિત્તાદારા બહાર કાઢી લીધાંથી ધારૂં આપાં પછી તે માણસ અત્યંત બલિષ્ઠ ને દીર્ઘજીવી થાય છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. આથી રમણ સિદ્ધ થાય છે કે એક માત્ર સંતાનોત્પાદન બિન સ્ત્રીપુરૂષના સંસર્ગથી તેમનાં શરીર દુર્બળ ન થાય. જોગ અને નયન સકે માણસો સર્વ કરતાં સખળ ને દીર્ઘજીવી હોય છે, એવું ત્યાંના ગ્રંથોમાં લખેલું છે. ખ્રીસ્તીઓ ને યાહુદીઓનું સરાસરી આયુષ્ય અનુક્રમે ૩૫ અને ૪૫ વર્ષનું છે. તપાસ કરતાં માણસ પશુ કે જાતીય પૃથાથી યાહુદી સ્ત્રીપુરૂષો પ્રાપ્ત માસમાં ૫-૭ કરતાં વધારે દિવસ પરસ્પર સંસર્ગ કરતાં નથી તેમજ એકજ ગમ્યામાં સ્ત્રી નથી. સ્ત્રી સંગથી વિરક્ત રહેનારા અદ્વિજ કીડા કરી શકે છે. તાલબાજ પહેલવાનો અને મલ્લયોદ્ધ તથા વીલાપતી સરકસના ખેલ કરનાર યુરોપીયન સ્ત્રીપુરૂષો જે સકળ અદ્વિજ કીડા કરી શકે છે, ને હામતા દેખાડે છે તેમ ખીજા કરી શકતા નથી, તપાસ કરતાં એમ જાણાય છે કે એ લોકો ત્યાં સુધી એવા ખેલ ને કુસ્તિ કરે છે, ત્યાં સુધી સંસર્ગદાય કરતાં નથી. જે બ્રહ્મ થાય તેા બાહુબળની અસાધારણ હમતા દેખાડી શકે નહિ. અનાજના છોડ, ફળ વીગેરે ફળ પાક્યાંથી મુકાઈ જાય છે. કેટલાંક જાતુઓ પણ બચ્ચાં અવનરે છે એટલે મેરી જાણે છે, ત્યારે ઉચ્ચ શ્રેણીના જીવ અને મનુષ્ય પ્રાણીમાં એમ કેમ ના હોય? વધ્યા અને બહુ પ્રસવિની સ્ત્રીઓનાં શરીર સરખાવી જુઓ. તેમજ બહુ કામી ને બજારી પુરૂષ અને દીર્ઘકાળ સંયમેન્દ્રિય બહા પુરૂષોનાં શરીર મેળવી જુઓ. એમાં કોણ સખળ ને દીર્ઘજીવી જણાય છે? જેમણે બને સ્ત્રીપુરૂષોનાં શરીર જોયાં છે તેઓ એક વામ્બથી કહેશે કે વધ્યા સ્ત્રી ને સંયમેન્દ્રિય પુરૂષોજ સખળ ને દીર્ઘજીવી હોય છે.

સ્ત્રીપુરૂષ સહવાસે પ્રાકૃતિક નિયમ ઉલ્લંઘન કરવાથી થતાં અનિષ્ટ પરિણામો.

(૧) આયુષ્ય ક્ષય અને અકાળ મૃત્યુ:—પૂર્વે કહ્યું છે કે સંતાન ઉત્પાદન એજ સ્ત્રીસંગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. એ ઉદ્દેશથી બ્રહ્મ થઈ ક્ષણિક સુખને માટે જ્યારે જ્યારે સ્ત્રીસંગ કરવો એ બૂખ નહિ છતાં કેવળ સ્વાદને માટે જોગન કરવા તૃણ છે, એથી રોગ ને આયુષ્યાક્ષય થયા સિવાય બીજું કંઈ થતું નથી.

(૨) વિવિધ ભયંકર જનને દ્રિપંના રોગોના ભોગ થવાય છે:—સંસ્કારધીન પશુ, જોને જનને દ્રિપંના કોઈ રોગ થતો નથી. અસભ્ય એવી સર્વ જાતોમાં પણ જનને દ્રિપંની પીડા અતી વીરલ હોય છે. વધ્યા-મથુઓમાં જખ્યારની શીક્ષા તત્કાલ મૃત્યુ છે, જીવીએને માટે તેમને મરતાં સુધી પરિશ્રમ કરવો પડે છે; કેવળ કામચત્તિના ક્ષણિક સુખ માટે તેઓ શી રીતે પ્રવૃત્ત થઈ શકે? સભ્યતાની સાથે એક તરફ કામાસક્તિ તથા વ્યભિચાર તથા બીજી તરફ મહાપાન ને પોષ્યન ન થઈ શકે તેવા બારે મિથાલ પંચાયો ધત્વાદિની શ્દ્ધિ થવાથી મનુષ્યનું આયુષ્ય ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે.

(૩) દુર્બળતા—નસોનું લીકું પડતું, દીર્ઘકાળ અતિરિક્ત આકારથી જમ પિત્ત, શ્વા કે

ઉદરામય થાય છે તેમ અતિસ્થિત સ્ત્રીસંગથી ધ્વજભંગનો રોગ ઉત્પન્ન થાય. પ્રથમના રોગથી સુરવાહુ આકાર ન થાય, બીજાથી સ્ત્રીસંગ ન થાય; બન્નેનું છેવટ આયુષ્ય ક્ષય ને અક્ષયન મૃત્યુ છે.

(૪) સ્વપ્રદોષ:—અતિ સ્ત્રીપ્રસંગથી નિદ્રાવસ્થામાં તે સંબંધી વિચાર આવી વીર્યપાત થાય તેમ થવાથી શરીર ખડુ દુર્બળ થાય અને અતિ ધ્વજભંગ થઈ આયુષ્યનો નાશ થાય. આવા રોગીએ દરરોજ ઉઠતા પહેલાં હાંડું પાણી માથાપર શરીર પલળે નહિ તેમ રેડવું, પછી બરફનું પાણી અથવા સુઠી સુરોખાર ને નવસાર એક શેર પાણીમાં મેળવી તેમાં અંડકોશ ને શીખ અડધા કલાક સુધી બોળી રાખવાં; પછી ઈશ્વર ને ધર્મ સંબંધી વિચાર કરતાં કરતાં ઉઠી જવું. ઇદ્રિયસેવનની પ્રમળ ઈચ્છા થાય ત્યારે પણ આમ કરવું. માનસિક કે શારીરિક પરિશ્રમથી હમેશ દૂર રહેવું. સ્ત્રી ચિંતા, મનમાંથી સમજી દૂર કરવી.

કામાસક્તિ દમન કરવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો.

(૧) કુદરતી જીવન ગાળવું. ખોરાક જેમ અને તેમ મૂળ સ્થિતિમાં (રાંધ્યા વગરનો) લેવો ફળાહાર સર્વોત્તમ છે. મીઠાઈ, મીઠું, મરી, મચાલા વિગેરે કામોત્તેજક પદાર્થો વર્જ કરવા. આહ, કૌશી, ચાકોલેટ વાપરવા નહિ.

(૨) કામાસક્તિ દમન કરવાને માટે પદાર્થોનો સ્પર્શ પણ ન કરવો; મદ્યપાનથી માણસ પણ અને પણ પ્રમાણે સંસ્કારાધીન નહિ હોવાથી પશુરૂપિ ચરિતાર્થ કરવાને કાંઈ દરકન રહેતી નથી, તેટલા માટે કામાસક્તિ દમન કરવાને માટે પદાર્થોનો સ્પર્શ ન કરવો.

(૩) બની શકે તેટલો વખત ખુલ્લી હવામાં ગાળવો, અને શરીરને ચાક લાગે ત્યાં સુધીજ કસરત કરવી.

(૪) સ્ત્રીપુરુષે ધ્યાયદા ઓરડામાં કમાડ બંધ કરી સુવું જોઈએ.

એકેજ પથારીએ અથવા એકજ ઓરડામાં સ્ત્રીપુરુષનું સ્થાન અનુચિત છે તેથી સહેજે કામોદ્ભવ થાય ને તે ચરિતાર્થ કરવામાં કાંઈ બાધ રહે નહિ, માટે ધ્યાયદા ઓરડામાં કમાડ બંધ કરી સુવું જોઈએ.

(૫) ગ્રીષ્મ (અગ્નિ તાપ) એ આ દેશમાં કામાસક્તિ વિશેષ હોવાનું મુખ્ય કારણ છે પરંતુ દરરોજ સ્નાનથી, બે ત્રણવાર પાણીથી માથું પલાળવાથી, અને નેટલીવાર મળમૂત ત્યાગ કરવામાં આવે તેટલીવાર હાથ, પગ, અંડકોશ વિગેરે અંગ શીતળ જળવડે પ્રક્ષાલન કર્યાથી જનનેંદ્રિયની ઉત્તેજન ઓછી થાય.

(૬) બાળલગ્નનો પ્રથા બંધ કરવો.

બાલીકાની વય કમમાં કમ ૨૦ વર્ષની થયા પહેલાં તેનો વિવાહ ન કરવો, તેમજ બાળકનો વિધાબ્યાસ પૂરો થયા પહેલાં અથવા ૨૪-૨૫ વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં તેનો વિવાહ ન કરવો.

(૭) દુરાચારી સ્ત્રીઓનો સંગ ન કરવો.

દુરાચારી સ્ત્રીઓનાં વૃત્યગીત સાંભળ્યાથી, જોયાથી અને પ્રેમાલાપથી કામોદ્ભવ થાય તેટલા માટે એ સર્વે વાંચવું, સાંભળવું કે જોવું નહિ.

(૮) કામાસક્તિ દમન કરવા નેટલું મનોબળ આપવા પ્રભુ પ્રાર્થના હમેશ કરવી.



સાંપતકાળનાં વિશ્રાન્તિગૃહો.

લેખક—તંત્રી.

હસ વર્ષની ટુંક મુદતમાં શહેરોમાં અને ગામડાંમાં સુધારાનો વાયુવેગ વધવા માંડ્યો છે. મોટાં શહેરોમાં તમાકુની ખીડી વેચનારની દુકાનો, ચઢા, કોશી, સોડા, લેમોનેડ, ખરફ, આઈસક્રીમ, વગેરે વેચનારની દુકાનો અને વિશ્રાન્તિગૃહો વિશેષે જોવામાં આવે છે. વળી સરકારના પરવાનાથી દારૂ વેચનારની દુકાનો પણ તૈયારજ હોય છે. અથોઅ ખીણું અને વ્યસનોને લીધે તીખાં તમતમાં ભજ્યાં, એવડા, એવા પદાર્થો તાજ અને ચુલા ઉપર તળાંતા ખાવાનો શોખ પણ વધી પડ્યો છે. સવારથી માંડીને મધ્યરાત્રિ સુધી આવી દુકાનોમાં ધમધાકાર કામ ચાલી રહ્યું હોય છે, અને ખાલા રકાખીઓનો ખટખટાટ ચાલતોજ હોય છે. રસ્તામાં આવતાં જતાં બાળક, યુવાન, અને વૃદ્ધ બાણસોના મુખમાંથી ધુમાડાના ગોરગોટ નીકળતા હોય છે, અને સળગતી ખીડીઓ તારા માફક ઝબકારા કરતી હોય છે. દારૂ વેચનારની દુકાનોની શોભા પણ દેવમંદિરો જેવી થઈ રહી હોય છે, એટલે દેવતાના મંદિરમાં લોકોના યાગેટોળાં દર્શન કરી પાછા વળે છે, તેજ પ્રમાણે દારૂના પીકામાં પણ બાવીક-જનોની પેસવા નીકળવાની ગર્દિ થઈ રહે છે. રેલ્વેગાડીનાં એન્જનો સંખ્યાબંધ ડબ્બોના હળસે મળ્યું બાર લઈ ચીમતીમાંથી ફગફગ ધુમાડો કાઢતાં આગળ વધે છે. ત્યારે રેલવે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરનાર લોકોના મુખમાંથી તમાકુની ખીડીઓ પીવાના ધુમાડાના ગોટાનો એકંદર પ્રવાહ એન્જનની ચીમતી કરતાં કંઈ પાછો હડે તેવા હોતો નથી. તેમ છતાં જ્યારે નિર્જીવ એન્જન પારકાનો બાર પોતે વહીને આગળ વધવાનો ઉત્તમ દાખલો આપે છે, ત્યારે સજીવ દુર્લભ મનુષ્યદેહધારી જીવો પોતાનાં પૈસા ભૂખે ભરતા લોકોને આપી બીજાઓનો જીવનભાર ઓછો કરવાને બદલે તે પૈસામાં દેવતા મૂકી પ્રતિકરણમાં પાછા પડે છે. બારવહન કરનાર એન્જન નેટલા હોસપાવરનું હોય છે તેના કરતાં આખી ટ્રેનમાં મુસાફરી કરનાર, તમાકુ પીનાર ઈસમોના ફેફસાનું ખર્ચાઈ જતું બળ કેટલા બધા હોસપાવરનું હરો તેની કલ્પના ચરી મુકેલ છે. નાનાં ગામડાંમાં પણ ચઢા, કોશી, સોડા, લેમોનેડ, ને ખીડી વગેરેનું વ્યસન અરાદે વર્ષમાં દાખલ થઈ ગયું છે અને દારૂનું પણ તે સાથે વધતું ચાલ્યું છે. હવે આપણે ચઢા, કોશી, સોડા, લેમોનેડ વગેરેની દુકાનોમાં વપરાતા ખાલા ને રકાખીઓ માટે વિચાર કરીએ. આવા ખાલા ને રકાખીઓ ધણે બાજે એક પાણી ભરેલા વાસણમાં સંખવામાં આવે છે, અને ભાવિકભક્ત આવ્યો કે તરત એ ખાલા, રકાખીઓ સ્નાન કરવાનું પડતું મૂકી બહાર આવે છે, અને ભાવિકભક્તની આગતારવાગત કરી એ ખાલો ને રકાખી સ્પર્શનન્ય દોષથી નિર્ધનસ્નાન કરવા પેલા વાસણમાં ડબકું મારે છે. આ પ્રમાણે વારંવાર સ્નાન કરી પવિત્ર થએલાં ચઢાના ખાલા અને રકાખીઓનો ભાવિકભક્તો શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા પોતાની વેણને અધરોષ્ટપર ધારણ કરી વેણનાં કરતા હતા તેજ પ્રમાણે ચઢાદેવીના ભક્તો ગરમાગરમ ચઢાના ખાલાને અધરોષ્ટ સાથે ચુંબન કરતા અને કુકો મારતા તથા સિતકારા ભરતા ધારણ કરે છે અને તે પછી યજોપવિત ધારણ કરેલી તમાકુની ખીડીને પણ અધરોષ્ટપર ધારણ કરે છે. લાક્ષાગૃહમાં લાગેલી આગમાંથી બચી બીમના કાંધ ઉપર બેઠેલા પાન્ડવોની પાછળ અગ્નિદેવના પડતાં અતુલ પરાક્રમી બીમસેન અગ્નિને કુંક મારી પાછો હકાવતો હતો તેવા બળવાળી કુકોથી તમાકુ પીનાર બાવીજનો ધુમાડાના ગોટાને પાછા કાઢતા નજરે પડે છે. એ આપણા સુધારાની બલીહારી છે !! એક બાણુએ જંતુઓની સહમ જંતુઓથી ચતા ચોપી રોગોને અટકાવવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા

છે ત્યારે સુધારામાં આગળ વધતી પ્રજા સુદૃઢ જંતુઓને અગત્ય ત્રપિ જેમ ગંગાપાન કરી ગયા હતા તેમ પાન કરી જતા નજરે પડે છે.

એક જંતુવિદ્યાનો શોધક પેરીસ શહેરની એક પ્રખ્યાત હોટેલમાં ગયો હતો, અને ત્યાંથી વીશીવાળાની પરવાનગી સિવાય વીશીનો એક ચમચો ઉપાડી લાવ્યો હતો, અને તે ચમચાને પોતે સૂક્ષ્મદર્શક ધંત્રીના મદદથી તપાસ્યો હતો, તો તેમાં અસંખ્ય જંતુઓ માલુમ પડ્યા હતાં. તે હરી-કત બહાર પાડતાં જંતુ શાસ્ત્રીએ વીશીના માલેકની તેની પરવાનગી સિવાય ચમચો ચોરી લાવ્યા બદલ હાસ્ય રૂપે ખાશી માગી હતી.

યુરોપ, અમેરિકા ખંડમાં જ્યારે જંતુઓ માટે આટલી બધી ધમાલ ચાલી રહી છે, તેવા વખતે વીશીના માલેકો જમવાના કે ચલા પીવાના વાસણુ વિગેરેને સાફ રાખવા માટે કેટલી બધી કાળજી રાખતા હશે, તેમ છતાં તેવા વાસણુ ઉપર જ્યારે સંખ્યાબંધ જંતુઓ માલુમ પડ્યા છે, ત્યારે આપણી રકાખીઓને ખાલા કે જેઓ પોતાનાં અંગ ધરી સાફ કર્યા વિના તીરોમાં ડબકાં મારી બહાર નીકળતા ખાલા અને રકાખીઓને કેટલા બધા સુદૃઢ જંતુઓ વળગેલા રહેતા હશે તેનો વિચાર વાંચકવર્ગને કરવા અમારી નમ્ર વિનંતિ છે.

સુરત શહેરમાં પ્રસિદ્ધ ચતા કાસદ નામના માસિકમાં આરોગ્ય સંબંધીનો લેખ છે જે ઉપ-યોગી હોવાથી અમે આ સ્થળે દાખલ કરેલો છે.

“પોતાને ઘેર બનાવીને ખાવાને બદલે ખજરમાં મળતું તૈયાર ખાવાનું ખાવાની વૃત્તિ આપણા લોકોમાં દહાડે દહાડે વધતી જાય છે. પચીસ વર્ષ પહેલાં જે શહેરમાં એકદમ બે વીશીઓ હતી, ત્યાં અત્યારે પાંચ પચાસ વીશીઓ અને પાંચ પચાસ ઉપહારગૃહો ચાલતાં જણાય છે; અને તે પરાંત મીઠાઈ તથા શેવ ગાંડિયાની ડુકાનો તેમજ છુટક ફેરીઆઓનો પણ એટલોજ મોટો વધારો થયેલો છે. મુસાફરી કરનારાઓ ધંધા ઉદ્યોગમાં યુથાઇ રહેલાઓ અને ઘરબાર કે કુટુંબ વગ-ના, લોકોને તૈયાર ખાવાનું લેવાની જરૂર પડે એ સ્વાભાવિક છે, પણ જેઓ પોતાને ઘેર ખાવાનું તૈયાર લેવાની સગવડ ધરાવતા હોય એવા લોકો પણ તૈયાર ખાવાનું મળે માટે વીશી કે ઉપહારમાં જમી શ્વે, અથવા જેઓ પોતાના ઘેર લોટ દળાવી શકે કે ગાય બેંચ રાખી શકે એવા હોય તેઓ પણ ખજરમાંથી તૈયાર થી દુધ લઈ લે, એ તૈયાર ખાવાનું ખાવાની વધી મએલી વૃત્તિનું પરિણામ છે અને તે ઘણું અનિષ્ટ છે. તૈયાર ખોરાક લેનાર લોકો ભાગ્યેજ જાણતા હોય છે કે તેઓ જે ખોરાક લે છે તે તેઓની આરોગ્યની ખરાબી કરનારી વસ્તુઓ છે. ગામડાંના કરતાં શહેરના લોકોનું આરોગ્ય વધારે ખરાબ હોય છે તેના કારણોમાં તૈયાર ખાવાનું એ પણ એક કારણ છે. વીશીમાં સસ્તું તૈયાર ખાવાનું જેઓ લાગલાગટ બે પાંચ મહીના ખાય છે તેઓને અનુભવ મળે છે કે, તેઓ વીશીમાં દાખલ થાય ત્યારે જેટલો ખોરાક લઈ શકતા હતા, તેનાથી હવે અર્ધો અર્ધ એછો ખોરાક લઈ શકે છે. આ ફેરફાર સમજવા છતાં તૈયાર ખાવાની કુટેવ તેઓ છોડતા નથી, અને વીશીનો કચરો ખાવો ચાલુ રાખી પોતાની જરૂરને વધારે વધારે નબળી બનાવતા જાય છે; અને પરીણામે અનેક રોગના ભોગ ચર્ષ પડે છે. વીશીમાં રંધાના પદાર્થ જેમણે ભેગા હોય તેમને તરત સમજણ પડે એવું છે કે આ તૈયાર ખાવાનું આપણા આરોગ્યને માટે કેટલું અનિષ્ટ છે? વીશીવાળાઓ જે લોટ વાપરે છે તે ઘણું ખર્ચે સોંધા મળતા દલકા પ્રકારના અનાજનો હોય છે. અનાજ ખરાબર પીણીને દળાવાનું ન હોવાથી તેમાં અનેક જીવાં દળાઈ ગયેલાં હોય છે. કાંકરી, કાંકરી વીણવાની તેમજ કશી ફરફાર હોતી નથી. ઘણા દલાડા વાસી પડી રહેલા લોટમાં કાંકરા અને ચેલા પડેલી હોય છે. ઘણા માંસુઓનું કપાટાબંધ ખાવાનું કરી નાખનારાઓને આ બધું સ્વચ્છ અને

શુદ્ધ કરવાનું પાલણે તેવું હોતું નથી તેથી એ બધી કચરો અને ડવાત ખાનારના પેટમાં જાય છે. વીંછીમાં રંધાયેલાં ખાત, ધ્યાનપૂર્વક જોનારને તરત સમજાશે કે આમાં કેટલી ચેળો બધાઈ ગઈ છે. સાકપાન તાજાંને બદલે સસ્તાં મળતાં હોય તેજ તેમને પાલણે છે. મસાલા પણ ચોખ્ખા ને સારી જાતના વપરાતા નથી, અને અનેક લોકોએ ખાઈ એકાં કરેલાં વાસણ પુરતી કાળજીથી અજવાળામાં ન હોવાથી એ વાસણો ઘણા એવી રીતે ફેલાવવામાં મદદગાર થાય છે. જેમ વીંછીમાં તેમ બળેરમાં વેચાતી મીઠાઈઓ, બજારમાં, પુરી વગેરેમાં પણ અસ્વચ્છતા અને કચરો ભળે છે. ઉપહાર ગૃહો, હોટલો અને ચઢાની દુકાનો એ બધી જગ્યાઓ ગંદછીના સ્થાન અને રોગનો ફેલાવો કરનારી જગ્યાઓ છે. ડોક્ટરો કહે છે કે રોગ ઉત્પન્ન કરનારા બેક્ટીરિયા એટલે જંતુઓના તે અખાણ છે.

તૈયાર મળતા ધી દુધમાં પણ આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડનારા અનેક પદાર્થોના ભેળસેળ થાય છે. તેલ, ડાળીયું, મરેલાં ઢોરનાં હાડકાં ઉકાળી કાઢેલી ચરબી, કોપરેલ, કપાશીયાનું તેલ એવા એવા પદાર્થો ધીમાં ભેળવવામાં આવે છે. દુધ એ જેટલું ફાયદાકારક છે તેટલુંજ ને જળથી બગડી જનારું અને વિકાર ઉત્પન્ન કરનારું છે. તેમાં પાણી અને બીજાં જનવરોનું દુધ ભેળવવામાં આવે એ તો એક સાધારણ વાત છે, પણ વડોદરા અમદાવાદ વગેરે શહેરોમાં તો સંખ્યાથી મલાઈ ખેંચી લેતાં બાકી રહેલું નિઃસરવું દુધ ભેળવવામાં આવે છે. તે દુધ બપોળે ત્રણ ત્રણ દિવસનું વાસી, લાખો માખી પીલાઈ કદાપલું અને ગંદા ડબ્બાઓમાં ભરાયલું તથા કુતરાં વગેરે જનવરોએ ખોટું પલું હોય છે. દુધ વેચનારાઓનાં વાસણો ચિતરી ચઢે એવાં હોય છે એવાં વાસણો બરાબર સાફ થતાં ન હોવાથી તેમાં અનેક સૂક્ષ્મ જંતુઓ ધર કરી રહે છે, ને તે લોકોના આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે.

વડોદરા, અમદાવાદમાં દહીં દુધની ઘણી દુકાનોએ પીલાયલાં દહીં દુધ વેચાય છે, અને પીલાયલા દુધનો માવો બનાવી દરરોજ રેલ્વે ટ્રેનમાં ગામરોથી શહેરમાં મોકલાય છે. દુધ દહીં અને ધી તૈયાર લેવાની વૃત્તિને લીધે શહેરના લોકોને તે પદાર્થો ચોખ્ખા મળવા અશક્ય થઈ પડ્યા છે. જેમ તે ચોખ્ખા મળતા નથી તેમ વેચાતા લીધેલા પદાર્થોના છુટથી ઉપયોગ પણ કરી શકાતો નથી. કુટુંબના મુખ્ય માણસોને ધી દુધ મળે છે અને બીજાઓને ધીના છાંટાથી તથા દુધ વગર ચલાવવું પડે છે. આપણા અને બીજા બધા દેશોમાં ઘણા પ્રાચીનકાળથી આવતા એ રીવાજ હતો કે સાંચે-પોતપોતાના કુટુંબ પોપણ મટે જોઈતાં દુધાળ દોર પાળવાં, પણ દુધ કે છાશ વેચવી એ હીણપનું ભણું માનતા એથી દહીં, દુધ જેવા અમૃતમય પદાર્થો ધરનાં સર્વ માણસોને શુદ્ધ અને પુરતા પ્રમાણમાં મળતાં અને સાંચાં શરીર સારાં રહેતાં હજી પણ ઘણાં ગામડાં અને કાઠીયાવાડમાં એ રીવાજ જળવાઈ રહ્યો છે, અને તેથી તેમનાં શરીર આપણા શરીર કરતાં ઘણાં મજબૂત અને કઠાવર રહ્યાં છે. શહેરના લોકો તૈયાર મળતા પદાર્થોના શોખીન થઈ ગયાથી હવે જો એ દુધાળ દોર પાળવાની અનુકૂળતાવાળા હોય છે તેઓ પણ ગાય બેંચને બદલે ઘોડાગાડી અને કુતરાં રાખે છે. ગામડાના લોકો કહે છે કે છોકરાં મ્હોટાં કરવા એકાદ-ડહણું દોર તો જોઈએ જ, એ વિચાર શહેરના લોકોના મનમાં આવે ને તેઓ દુધાળ દોર પાળતા થાય તો ગૌરસાના મુસ્કેલ થઈ પડેલા પ્રજનોને આપોઆપ ખુલાસો થઈ જાય. તેવીસ કરોડ હિંદુઓનાં, છ કરોડ કુટુંબોમાં એક એક ગાય જગાય તો આપોઆપ ગાયો કસાઈઓને હાથ નતી બચે અને ધી દુધની મોંઘવારી તથા ખેતીના કામમાં પડતી બળદોની તંગી વગેરે અનેક અડચણો દૂર થઈ જાય.

આ પ્રમાણે તૈયાર મળતા પદાર્થો પર આધાર રાખવાની વૃત્તિ લોકોમાં વધતી જાય છે, ને તે પ્રમાણે તેમનામાં રોગોનો પણ વધારો થતો જાય છે. આપણે જો રોગથી દૂર રહેવા ઇચ્છતા હોઈએ તો બજારમાં મળતા તૈયાર પદાર્થો ખાવાની લાસચી દૂર રહેવું જોઈએ. પોતાને ઘેર,

પોતાને હાથે કે પોતાની દેખરેખ નીચે રંધાયેલું સાદું અનાજ જેટલું ગુણકારક છે, તેટલાં બળ-
રનાં પકવાનો અને મીઠાદાઓ કદી ગુણ કરનાર નથી, ઉલટું તે પકવાનો કોઈ વિકાર ઉત્પન્ન ન
કરે તો તેટલાથી ખાનારે પોતાને ભાગ્યશાળી સમજવા.”

આવા ઉપહાર અને વિશ્રાંતિગૃહો સંબંધમાં આર્યપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લેખ છે. “બીજા
રોગોનો મોટો ભાગ ફેલાવો કરનારા અત્રેના પેલા કહેવાતા Refreshment rooms ઉપહાર
અને વિશ્રાંતિગૃહો (!) છે. રીફ્રેશમેન્ટનો અર્થ ફરી તાજગી બક્ષવાનો છે. બ્યારે આપણું
વિશ્રાંતિગૃહો એવા કાગારોળવાળાં હોય છે કે જોઈને તરત નળખજારની મચ્છી મારકીટજ યાદ
આવે છે. તેમાં દુર્ગંધ અને માખીઓ પણ તેવીજ, તેમજ છુમરાણુ પણ તેટલુંજ હોય છે.
વિશ્રાંતિને માટે ત્યાં મુંદર ચીજો જોવા માટે હોતી નથી. શુદ્ધ હવા તાજગી માટે નથી હોતી કે
નથી શાંતિ હોતી. માથુસોના ચરીરમાંથી જુઓ ખરતી હોય છે. માત્ર એ ચાર જાતની અશુદ્ધ
મીઠાઈ કે ભજ્યાંથીજ એ વિશ્રાંતિગૃહવાળાઓ તાજગી આપી દેવાનો દાવો કરે છે. જે
લોકોએ યુરોપિયનોના Refreshment rooms જોયાં હશે તેમને સરખામણી કરવાથી સદજ
ખખર પડશે, કે વિશ્રાંતિગૃહમાં કેટલી અને કેવી વિશ્રાંતિ મળે એમ છે. હવે જો આપણે એમ
માનીએ કે ક્ષયરોગના એજન્ટ એ વિશ્રાંતિગૃહોજ માટે ભાગે છે તો તે તદ્દન ખોટું કહે-
વાશે નહિ. લાંબા વાસણો સાફ હોતાં નથી અને અશુદ્ધ વાસણોમાં રાંધેલી કે ઉઠાજેલી ચીજો
ખાવાથી જેમ સખ્ત ઝાડા, ઉલટી અને ચુંકની ફરીયાદ લાગુ પડે છે, તેમજ જે વાસણમાં એક
ક્ષયરોગી એક વખત ખાઈ ગયો હોય છે તેમાં માત્ર જરા ઠંડા પાણીથી વીછળીને ખીજો તંદુરસ્ત
માણસ આવી ખાય છે તો જો તેનું લોહી અશુદ્ધ હોય તો તેને દરેક રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ
રહે છે. જ્યાં સુધી આપણી પામે એવી યોજના નથી કે તમામ ક્ષય કે બીજા એપી રોગવાળાઓને
તદ્દન જુદાજ રાખી રાખીએ, ત્યાં સુધી આપણે કંઈ નહિ તો એટલું તો કરવું જોઈએ કે રિફ્રે-
શમેન્ટરૂમ (વિશ્રાંતિગૃહ) માં જવાનું જંધ રાખવું અથવા તો એવા ગંદા Refreshment
rooms જંધ કરાવવા પ્રયત્ન આદરવો.” “મનુની આરાના નામ નીચે કદી બળરની ચીજો
તદ્દન ખાવાનું ન માની શકાય એમ હોય તોપણ આપણી તંદુરસ્તીને ખાતર પણ આપણે
એ રીતભાત છોડવી જોઈએ છે. શાસ્ત્રોના અને સ્મૃતિઓના આચાર વિષયક નિયમો જે
અનુસરીનેજ કરવામાં આવેલ હોય છે, પણ તે પ્રમાણે બરાબર આપણે ઉન્માદને લીધે વર્તન
રાખતા નથી એજ આપણા દુઃખનું કારણ છે. રૂઢાથી ચતા નુકશાન વિષે હવે અમે નથી ધારતા
કે લોકો પહેલા જેટલા અધારામાં હોય, અને આ રિફ્રેશમેન્ટ રૂમ્સને પરિણામે જેમ રૂઢોનો તેમજ
કાયાના કાદવો પણ પીણા તરીકે ઉપયોગ કેટલો બધો વધી ગયો છે તે પણ દરેક સુબધવાસી
સારી રીતે જોઈ શકે છે. તાજ રૂઢા કરતાં એ કાયાનો કાદો વધારે નુકશાન કરનારો છે અને
જો એમ માની પણ લઈએ કે કોઈ કોઈ સારા રિફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં કાયાની મેળવણી વમરની સારી
રૂઢા મળી શકતી હશે તોપણ તે એાછી નુકશાનકારી નથી. રૂઢા ઉકાળવાથી ગંદેરી બની જાય
છે. માત્ર રૂઢાનાં પાંદડાં પર ઉકળતું પાણી નાખવાથી તેમાંનું ચોડુંક નીશો લાવનાર તત્ત્વ નીકળી
આવે છે, પણ જો તે ચાલુ ઉકળ્યાં કરે તો પછી ઝેરની અસર ધરાવનાર Tanin (ટેનીન)
નીકળે છે. દરેક રિફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં સવારથી સાંજ સુધી રૂઢોનો કાદો ઉકળ્યા કરે છે અને હજારો
માણસો તાજગી બક્ષનાર સમજીને પીએ છે. જ્યાં સુધી એવી સ્થિતિ છે ત્યાં માથુસો હમેશા
માંદાં ન રહે એ બનેજ કેમ ?”

“ખીજ અગત્યની બાળતો હજુ રહી જાય છે, જે સોડા અને લેમનની હલકા મેકરની બાટલીઓ ત્યાં વેચાય છે તે ધણીક વખત એટલા કચરાવાળી હોય છે કે કોઈ જાતુશાસ્ત્રવેતાની બારીક નજરથી જોવાય તો ધણી જાંતના રોગ જાંતુઓનું પ્રદર્શન કરે. એવા ખીજીઓમાં નિયમાનુસાર ટ્રિસ્ટલ કરેલું પાણી વાપરવું જોઈએ પણ સસ્તાપણને માટે પાણી અને ખીજ પણ દરેક ચીજ ખરાબ વપરાય છે. કેટલીક મોંઘા ખીજીઓની બાટલીઓ તો એટલા લાંબા વખતથી પડેલી હોય છે કે તેની ઉપર ધુળના લેપડા વળી અજોલાં હોય છે, અને અંદરના પ્રવાહીમાં પણ ધણી અશુદ્ધિ ભેગી થએલી હોય છે.”

“વાઈટ ઓઈલ (White oil) એ ચીજ વિશે સોડાને હજુ પુરતી માહિતી નથી, અને અમને ખ્લીક છે કે કદાચ અત્રે તેનો ભેદ ખુલવામાં કેટલાક અધર્મી વહેપારીઓ જે આ બાબત નહિ જાણના હોય તેઓ એનો ઉપયોગ કરી ગેરલાભ લેશે પણ એ બાબત વધુ ફેલાય તે પહેલાં એ બાબત વિદિત કરવાનું કામ પણ કંઈ ઓછા મહત્વનું નથી. ધાસલેટ કાઢતી અને શુદ્ધ કરતી વખતે તેમાંથી જે અનેક ઉપયોગી અને કીમતી ચીજો નીકળે છે તેમાંનીજ એ વાઈટ ઓઈલ (White oil) એક ચીજ છે. એ તેજ પહેલવહેલું હેરઝાઈલ તરીકે વપરાસમાં આવ્યું. જે તેથી ગાડાઓ અને સાંઘાઓમાં તથા જોનનોમાં પુરવામાં કામ આવે છે ને જેને lubricating oils કહે છે તેજ જાતના તેલમાંનું જે સાફ ને વાસ ઉઠાવેલું (Deodorised અને colourless) તેજ તે એ White oil એ તેજ ખાર સાથે મેળવવાથી એનું Saponification થતું નથી. એટલે જેમ તેજ ને ખારો મેળવી ખારાનું કુદ ખતાવવામાં આવે છે તેમ એનું ખતનું નથી. તેમજ એની ચીકણા સાબુથી નીકળતી નથી. હવે એવુંજ વગર વાસનું પણ જરા ખીજા કે લાલ રંગનું તેલ જે બજારમાં એક રૂપિયે ને ચૌદ આને કે બે રૂપિયે મળુ વેચાય છે, તે તથા તેલમાં અને ખોપરેલમાં મોટા જથ્થામાં મેળવવામાં આવે છે. એવું હજારો મળુ ધાસલેટ રોજનું માણસોના ખાવામાં વપરાય છે !!! એવાજ તેલમાં મુંબઈના તળાતા બજારોમાં મોટા જથ્થો રોજ દરેક વિશ્રાન્તિગૃહમાં ઉપડી જાય છે. ધી પણ અહીં કેવું ખાવા મળે છે તે સૌ કોઈ જાણે છે. હાલ છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ જર્મનીના કેમીસ્ટો ધાસલેટ White oil ને આટલા દિવસ કંડીથી કરતું નહોતું તેને હવે એવું કરવામાં પણ સક્તિમાન નિવડ્યા છે; અને હવે એ પણ હજારો મળુ ધી તરીકે વેચાશે !! અમેરિકા અને ઇંગ્લેંડ ધી, બ્રહ્મનું તેલ, અખરોટનું તેલ, કપાલીયાનું તેલ વગેરે ખાય છે ત્યારે કમનસીબ ભારત ! તારે નશીબે ધાસલેટ ! શરમ છે તે હિન્દુસ્તાનનું જે નીમક ખાનારા વેપારીઓને જેઓ પોતાના પાખી પેટને માટે એવી રીતે સોડાની તંદુરસ્તીનું સત્યાનાશ કરી રહ્યા છે.....જુઓ જરા માખીઓ બેઢીને કાળા ઘણ જાણેલી ને તમારા છોકરાઓના પેટમાં જતી તે બખરની હલકા મીઠાઈઓ તરફ ! તે કયા રોગના જાંતુઓ નથી ધરાવતી ? તેની અંદર કેટલી ધુણ હોય છે ? અને તેની બનાવટ કેવી હોય છે ? શ્કલમાં છોકરાઓને ખાવાનું લેવા જે પૈસો તમે આપો છો તેનો ઉપયોગ જે પદાર્થ લેવામાં

• આ લેખના તત્ત્વો એક માસ ઉપર શહેરમાંથી ચેવડો બનાવનારની દુકાનથી છોકરાં સાર એક સેર ખરીદો. હંતો, કામચુ તે ચેવડાના વખાણ ધણી માણસો કરતા હવા. ચેવડો લીધો ત્યારે તેમાંથી તેલ નીકળતું હવું અને વધારે તેલમાં તજેલાને લીધે સ્વાદમાં મળુ ધણી ઉત્તમ હોતો. જેથી સોડો પ્રસાર કરે છે તે ખરી છે એમ લાગ્યું હવું. એ ચેવડામાંથી સોડો વાપરતો પાકોનો પડેલો રહ્યો હોતો ચાર કે પાંચ દીવસ પાક એ ચેવડો એવો તો ખોરા થઈ ગયો કે છોકરાંઓ તેને મુખમાં મૂકવાને કંઈજાવા લાગ્યાં, અને ચારેકે પણ ખાધો નહીં. ખાવા તેલમાં તજવાથી સ્વાદીય બનતા પદાર્થો ઉદવારણના ફળ જેવા છે. ખાનારને તેથી જેવું અનિષ્ઠ પરિણામ લાગવડું પડે છે તે વાંચકવર્ગે ધ્યાનમાં લેશે.

ચાય છે તે પદાર્થની બનાવટ તમે જાણો છો ? આંડના રમકડાઓમાં કે આઈસ્ક્રીમમાં તે વેચનારાઓ સસ્તાપણાને માટે કેવા કેવા ઝેરી રંગો નાખે છે ? આઈસના પંખામાં કેવા રંગ હોય છે ? સું તે Crosse and Blackwell અથવા Bush ના વસ્ત્રપતિના રંગો વાપરે છે ? જો નહિ તો પછી સ્કુલવાળાઓ એવી ચીજો પોતાની સ્કુલ પાસે વેચાતી અટકાવવા માટે કેમ પગલાં ભરતા નથી ? અમને જણાવતાં ખુશી ઉપજે છે કે સુરતની એક યુનિસિપાલ શાળાના શિક્ષકે વિપોટ કરવાથી શાળાખોડી કમીટીએ એવો દરાવ કર્યો છે કે શાળાઓ પાસે એસતા પરચુરસ ખાવાની ચીજોના ફેરીયાઓને અટકાવવા સાડ મેનેજીંગ કમીટીને સૂચના કરવી.”

“પૈસા પૈસાનો સોડ, લેમેન્ટેડ નેમ મુંબઈમાં તેમજ બીજાં ગામોમાં પ્રજા સાધારણ યજ્ઞ પડ્યો છે, અને તેને માટે એક દાખલો લેવા નેમ નોંધ અને આપીએ છીએ. ભરૂચનાં એક સરકારી અમલદારે એક લેમેન્ટેડની ખાટલી બનરમાંથી મંગાવી ફાડી પીવા માંડતાં ગંદો જણાવાથી સરકારી ડૉક્ટરને તપાસ માટે મોકલી. પરિણામમાં ડૉક્ટરે તે માથુસ જાતને હાનીકરતા જણાવી અને તેથી વેચનારપર ફરીયાદ માંડતાં રૂ. ૧૦ નો દંડ આરોપીને થયો હતો..... ચીકાગોની યુનિ-સિપાલ પ્રયોગશાળામાં તપાસ કરતાં જણાયું હતું કે જાહેર હોટેલોમાં વાપરવામાં આવતા સાધારણ પ્યાલાઓમાં મોટા જથ્થામાં જીવલેણ જંતુઓ હોય છે અને એક એક પ્યાલું સેંકડો માથુસોની અમુલ્ય જીંદગીઓને ભયમાં નાખી શકે એવું હોય છે. જે વાસણોમાં સાધારણ રીતે તે પીવાની ચીજો પીરસવામાં આવે છે તેમાંથી જંતુઓને લઈ તે હુકરોના લોહીમાં દાખલ કર્યાથી તેઓ તરત માંડાં પડ્યાં અને એક તો તરતજ મરણ પામ્યું હતું. વિચાર કરો કે જે હુકર કચરા, મેલ ખાના-ફજ જે ને જેની હોજરી નાનાં સુનાં જંતુઓને તો મચકજ કેમ આપે ? તેવા હુકરોને પણ એ જંતુઓએ એટલી ભયંકર અસર કરી તો માથુસ જાત જે શુદ્ધ ચીજોનો જ ઉપયોગ કરનારી છે તેને એ ચેપીરોગોના જંતુઓ કેટલું ભયંકર નુકસાન કરે ? હા. એક જો. ટોની જે મજૂર પ્રયોગશાળાનો મેનેજર છે તે જણાવે છે કે કોઈ પણ અપવાદ સિવાય એ સિદ્ધ થયું છે કે જાહેર વપરાસમાં આવતા પ્યાલા, રકાખીઓ, ગ્લાસ વગેરે માથુસ જાતની જીંદગીને ભયંકર છે. જે હુકર મરણ પામ્યું હતું તે કીધેરીયાના રોગથી પીડાઈ મરણ પામ્યું હતું એમ જણાયું હતું. બીજા ૨૩ હુકરો જુદા જુદા રોગોથી પટકાઈ પડ્યાં હતાં.”

મુધરેલા દેશો કે જ્યાં જંતુવિદ્યાના હીમાયતીઓ છે અને અનુષ્ઠાનમતની જીંદગીને થતું નુકસાન અટકાવવા લાગટ ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તે જગોએ આવાં વિચારિયદો વગેરેમાં વપરાતા વાસણો વગેરેને જંતુઓ ચોટી ન રહે તેના માટે જોષ્ટી સંભાળ અને હેમ્પરેમ રાખવામાં આવે છે છતાં પણ આવા સંખ્યાબંધ અનુષ્ઠાન જીંદગીને જોખમમાં નાખનારા જંતુઓ માલુમ પડ્યાં છે તો આપણા દેશમાં ઝડા, ફાશી, સોડ, લેમેન્ટેડ વગેરેના પ્યાલા રકાખીઓ જેઓ ડોલના પાણીમાં ડબકાં મારી બહાર આવે છે તેમાં કેટલા જંતુઓ રહેતા હશે તેની ગણના થઈ શકે તેમ નથી.

આ લેખ ઘણો લંબાય થયો છે. આ સંબંધે જેટલું લખીએ તેટલું જમાં છે. રોગોપસની સંખ્યાબંધ દવાઓનું ધન્યવંતરિ માસિકમાં લીધે આવવા કરતાં આવા રોગોના જોગ થઈ પડતા પ્રજાજનને બચાવવા એવો આ માસિકનો ઉદ્દેશ છે અને તે ઉદ્દેશ પૂર્ણ થવા માટે આ લેખ અમેરોએ વિસ્તારથી લખ્યો છે. તંત્રીને ઘણી વખત મુસાફરી કરતાં વધુશ્રમ ધર્મને બાજુએ મૂકી આવા ગરીબ પ્યાલા રકાખીમાં ઝડા, ફાશી, ડુધ કે સોડાવોટર કે લેમેન્ટેડ પીનાં અનેક માથુસો જોવામાં આવ્યા છે અને તે વખતે સખ્ત લાગણી થતી હતી જેથી પ્રજાજનોના હિત ખાતર આ લેખ લખવાની જરૂર પડી છે.

પ્રાપ્ત થયેલા અનુભવી ઉપાયો.

(લેખક-ત્રી.)

દાદર ખરજવા વગેરેના મલમ—કપૂર તોલો ૧, કળાયુતો તોલો ૧, પાસગંધકની કળલી તોલો ૨ એ સર્વને બારીક ધુટવું. પછી તેમાં ૩. ૧૦ બાર કણુચું તેલ મેળવવું તે ધુટવું એટલે મલમ સરખું થશે. દાદર કે ખરજુવાવાળા જગા ગોમૂતથી ઘોઈ તે ઉપર મલમ લગાવવો.

ટંકણખારના ઉપયોગ સંબંધે—આંખ નળણી પડી જાય અને સુસ્ત થઈ જાય તે વખતે પાણીમાં ટંકણખાર નાખીને તે વડે આંખ ધોવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ટંકણખારનો ચણા જેવડો કટકો મોંઘામાં રાખી રસ ગળવાથી અવાજની કઠોરતા નાશ પામે છે, અને ગળું ખેંચી જતું નથી.

આમડી દાઝી ગઈ હોય તો તે પર ટંકણખાર ધસવાથી સાફ થાય છે.

દાંતને ટંકણખાર વડે ધસવાથી ગળકતા અને સ્વચ્છ બને છે અને શ્વાસની દુર્ગંધ પણ બંધ થાય છે.

ન્હાવાના પાણીની અંદર થોડો ટંકણખાર નાખવામાં આવ્યો હોય તો પાણી ઘણું સ્વચ્છ અને ન્હાવા લાયક બને છે.

એક ઝાસ કંડા પાણીની અંદર એક ઝીંશ ટંકણખાર અને કપૂર મેળવીને માથાને સાફ કરવામાં આવે તો માથાનો ગુમડો મટી જાય છે.

બાળકના માથામાં ગુમડો થયો હોય તો તેના ઉપર થોડો ટંકણખાર ધસીને સાચુથી સાફ કર્યું હોય તો ગુમડો મટી જાય છે.

ઉન અને રેશમનાં કપડાં ધોવા માટે પણ સાચુને બદલે ટંકણખારનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ગાંઠો માટે લેપ—ખેરજી, ગુગળ, સરસ એ ત્રણને ખોડી બારીક કરવું. તેમાંથી લેપ કરવા જેટલી દવા પાણી નાંખી દેવાપર ખદખદાવી ગાંઠ ઉપર સોમલને પાણીમાં ધસી ચોપડી ઉપર ખદખદાવેલા લેપની દવા હુગડે ચોપડી પટી મારવી અને સુકાયેથી તેના ઉપર શેક કરવો, તેથી ગાંઠ વેરાઈ જશે કે ફાટી જશે.

રક્તપ્રદર અથવા અટકાવ વખતે વધારે રક્તસ્રાવ થાય તે ઉપર—બારીક પાતળી તબ ન્હા જેવો તેનો ઉકળો થાય તેટલી એટલે ૩. ૧) બાર સુધી પ્રક્રિયા માન પ્રમાણે વખતે કમીનસ્તી ઘઈ પાણીમાં નાંખી ઉકળા સાકર મેળવી ન્હા માફક પીવાથી સ્ત્રાવ બંધ થાય છે.

હીસ્ત્રીઆ ઉપર—હીસ્ત્રીયાવાળા સ્ત્રી દરદીને ડાખા પડખાના નળ પાસે ઝોવરી ઉપર ઘણો ભાગે સોજો આવેલો હોય છે તે તે જગ્યાએ દુખે છે. આવા દરદીને પાણીમાં ટંકણખાર અને કટકડી મેળવી તેનું પાણી કરી હુશથી સ્ત્રીના અવયવમાં પિચકારી મારી ધોવું તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ઉપરના પાણીની પિચકારી મારવાથી રક્ત અને શ્વેત પ્રદરમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે.

અર્ધમાં પકડતા લોહી માટે—જાશમાં ચિત્રકમ્બ ધસી પાવાથી અર્ધમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે, ધસવાને અવકાશ ન હોય તો તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ જાશમાં મેળવી આપવું; પરંતુ ઘસેલા જેટલો શુષ્ક તેમાં નથી.

પુરુષાર્થની દવા—ખારેકો સારી મોટી શેર બે, સફેદ નવો ગુગળ શેર બે, કોડિયા લોખાન નવડાંક લઈ ખારેકોને પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં તેમાંથી કળીયા કાઢી નાખવા અને ગુગળ

થાય છે તે પદાર્થની બનાવટ તમે જાણો છો ? આંડના રમકડાઓમાં કે આઈસ્ક્રીમમાં તે વેચનારાઓ સસ્તાપણાને માટે કેવા કેવા ઝેરી રંગો નાખે છે ? આઈસિના પંખામાં કેવા રંગ હોય છે ? શું તે Crosse and Blackwell અથવા Bush ના વનસ્પતિના રંગો વાપરે છે ? જો નહિ તો પછી સ્કુલવાળાઓ એવી ચીજો પોતાની સ્કુલ પાસે વેચાતી અટકાવવા માટે કેમ ધમકાવે બરતા નથી ? અમને જણાવતાં ખુશી ઉપજે છે કે સુરતની એક મ્યુનિસિપલ શાળાના શિક્ષકે રિપોર્ટ કરવાથી શાળામાં કમીડીએ એવો દરાવ કર્યો છે કે શાળાઓ પાસે એસતા પરચુરસ ખાવાની ચીજોના ફરીયાબોને અટકાવવા સારૂ મેનેજીંગ કમીટીને સૂચના કરવી.”

“પૈસા પૈસાનો સોડા, લેમોનેડ જેમ મુંબઈમાં તેમજ બીજા ગામોમાં-પણ સાધારણ થઈ પડ્યો છે, અને તેને માટે એક દાખલો લેવા જોગ નોંધ અને આપીએ છીએ. ભરૂચના એક સરકારી અમલદારે એક લેમોનેડની બાટલી અજરમાંથી મંગાવી ફાડી પીવા માંડતાં ગંદી જણાવાથી સરકારી ડૉક્ટરને તપાસ માટે મોકલી. પરિણામમાં ડૉક્ટરે તે માણસ જાતને હાની કરતા જણાવી અને તેથી વેચનાર પર ફરીયાદ માંડતાં રૂ. ૧૦ નો દંડ-આરોપીને થયો હતો..... ચીકગોની મ્યુનિસિપલ પ્રયોગશાળામાં તપાસ કરતાં જણાવું હતું કે જાહેર હોટેલોમાં વાપરવામાં આવતા સાધારણ પ્યાલાઓમાં મોટા જથ્થામાં જીવલેણ જંતુઓ હોય છે અને એક એક પ્યાલું સેંકડો માણસોની અમુક જીંદગીઓને બચમાં નાખી શકે એવું હોય છે. જે વાસણોમાં સાધારણ રીતે તે પીવાની ચીજો પીરસવામાં આવે છે તેમાંથી જંતુઓને લઈ તે હુકરોના લોદીમાં દાખલ કર્યાથી તેઓ તરત મર્યા પડ્યાં અને એક તો તરતજ મરણ પામ્યું હતું. વિચાર કરો કે જે હુકર કચરો, મેલ ખાના-ફળ છે તે જોતી હોજરી નાનાં સુનાં જંતુઓને તો મચકજ કેમ આવે ? તેવા હુકરોને પણ એ જંતુઓએ એટલી બધું જીવંત કરી તો માણસ જાત જે શુદ્ધ ચીજોનો ઉપયોગ કરનારી છે તેને એ ચેપીરોગોના જંતુઓ કેટલું બધું જીવંત નુકશાન કરે ? હાં, એક્ર. ઓ. ટાંની જે મનકર પ્રયોગશાળાનો મેનેજર છે તે જણાવે છે કે કોઈ પણ અપવાદ સિવાય એ સિદ્ધ થયું છે કે જાહેર વપરાસમાં આવતા પ્યાલા, રકાખીઓ, ચાસો વગેરે માણસ જાતની જીંદગીને બચકર છે. જે હુકર મરણ પામ્યું હતું તે ડીપ્રેરીયાના રોગથી પીડાઈ મરણ પામ્યું હતું એમ જણાવું હતું. બીજા ૨૩ હુકરો જુદા જુદા રોગોથી પટકાઈ પડ્યાં હતાં.”

મુધરેલા દેશો કે જ્યાં જંતુવિદ્યાના હિમાયતીઓ છે અને મનુષ્ય જાતની જીંદગીને થતું નુકશાન અટકાવવા લાગટ બગીચ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તે જગોએ આવાં વિશ્વાંતિગ્રહો વગેરેમાં વપરાતા વાસણો વગેરેને જંતુઓ ચોટી ન રહે તેના માટે જોષ્ટી સંભાળ અને હેમરેખ રાખવામાં આવે છે જ્યાં પણ આવા સંખ્યાબંધ મનુષ્ય જીંદગીને જોષ્ટમમાં નાખનાર જંતુઓ માલુમ પડ્યા છે તો આપણા દેશમાં વહા, ફાંસી, સોડા, લેમોનેડ વગેરેના પ્યાલા રકાખીઓ જોડાના પાણીમાં ડબકાં મારી બહાર આવે છે તેમાં કેટલા જંતુઓ રહેતા હશે તેની ગણના થઈ શકે તેમ નથી.

આ લેખ ધણે સંખ્યા થયો છે. આ સંખ્યા જોઈને લખીએ તેટલું કમી છે. રોગોપરની સંખ્યાબંધ દવાઓનું ધન્વન્તરિ માસિકમાં લીધે આપવા કરતાં આવા રોગોના બોગ થઈ પડતા પ્રજાજનોને બચાવવા એવો આ માસિકનો ઉદ્દેશ છે અને તે ઉદ્દેશ પૂર્ણ થવા માટે આ લેખ જાઓએ વિસ્તારથી લખ્યો છે. તંત્રીને ધણી વખત સુધારી કરતાં વધુશ્રમ ધર્મને વ્યાજબી મૂકી આવા ગરીબ પ્યાલા રકાખીમાં વહા, ફાંસી, દુધ કે સોડાવોટર કે લેમોનેડ પીતાં અનેક માણસોને જીવમાં આવ્યા છે; અને તે વખતે સખ્ત લાગણી થતી હતી નેથી પ્રજાજનોના હિત ખાતર આ લેખ લખવાની જરૂર પડી છે.

નવજીવનાલય.

આ સંસ્થામાં લગભગ દોઢ વરસની મુદતમાં ભાતભાતના દર્દીઓ આવી ગયા છે અને તેમાં દશ દશ બાર બાર વર્ષના લાંબી મુદતથી ડોક્ટર અને વૈદ્યની દવાઓ લેઈ કંટાળેલા અસાધ્ય રોગીના દર્દીઓને પણ આરામ થયો છે.

લાંબી મુદતથી અતિસાર અથવા સંઘડણીના દર્દીને થતા સંખ્યાબંધ ઝાડા જાદુઈ રીતે વગર દવાએ જે ત્રણ દિવસની અંદરજ બંધ થાય છે.

પક્ષધાત કે લકવાથી રહી ગયેલા અંગવાળા દર્દીઓને પણ ચમત્કારિક અસર થાય છે. લાંબી મુદતથી ભરતીગળ થતા કે નાસર, પાઠાં, ધારાં કે લાકડગંભીર પણ સૂર્યની રોશની અને વિદ્યુતના ઉપાયોથી રૂઝવવામાં આવે છે.

સંધિવાથી લાંબી મુદતથી અટકી ગયેલા અવયવોને પોતાની પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવવામાં આવે છે. છૂર્ણનર, ભયુનો બંધકાપ અને પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થાનાં દર્દો પણ જલદીથી મટાડવામાં આવે છે.

કુંકમાં અનેક જાતનાં દર્દો કે જે ઉત્પન્ન થયાનું સુખ્ય કારણ અયોગ્ય આહારવિહાર છે. તેમાં ફેરફાર કરવાથી અને કુદરતી ઉપચારો કરવાથી સર્વ વ્યાધિઓ નિવારણ થાય છે, એમ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે.

સાપ્તિકાળમાં અનેક જાતની ખોટી કે ખરી પેટટ દવાઓથી રોગીઓ પાંસેધી ઝીપધી ઠારાએ પૈસા કઢાવવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે આ સંસ્થામાં જરા પણ નથી.

અસાધ્ય અને દ્વિધંકાળથી ન મટતા વ્યાધિથી પીડાતા દર્દીઓને આમારી વિનંતી છે કે તેઓએ આ “નવજીવનાલય”ની મુલાકાત લઈ પોતાના વ્યાધિથી મુક્ત થયું. જે દર્દીઓ ખાન-પાન સંબંધી પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શકતા ન હોય તેઓનો વ્યાધિ મુક્ત થવો કઠીણ છે. માટે ‘મન ઉપર કાબુ ધરાવનાર’ અને જેનું જીવનખળ તરન પડી ગયું નથી તેવા દર્દીઓ વ્યાધિથી જરૂર મુક્ત થશે.

“નવજીવનાલય” માં આજ મુધીમાં દ્વિધંકાળથી પીડાતા દર્દીઓ કે જેમને નૈસર્ગિક ઉપચારોથી આરામ કરવામાં આવેલા દર્દીઓનાં નામ, ઠામ, દર્દનું વર્ણન, ઉપચારવિધિ વિગેરેનું વર્ણન આ માસિકમાં અનુક્રમતાએ આપવામાં આવશે.

અમૂલ્ય વખતનો આળસથી થતો દુરુપયોગ ને તેનાં અનિષ્ટ ફળ.

(લેખક-ત્રી.)

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવાજકાર્ય શ્રીમત્ સંક્રાર્ય ભગવાને કહ્યું છે કે.

વાલસ્તાવક્રીઢાસક્ત, સ્તરુણસ્તાવતરુણોરક્તઃ ॥

દુદ્ધસ્તાવચિંતામગ્નઃ પરેવ્રહ્મણિકોઽપિનલગ્નઃ ॥

મજ્જગોવિંદ ॥ ૧ ॥

આલ્યાવસ્થામાં રમવામાં આસક્ત હતો, તરુણાવસ્થામાં તરુણી (સ્ત્રીમાં) માં લીન થઈ ગયેલો. પદ્માપકાળમાં ચિંતામાં મગ્ન થયેલો છતાં પરબ્રહ્મ સાથે જરા પણ ચિત્ત જોડ્યું નહિ. માટે હે મુદ્દમતે ગોવિંદને ભજ.

આ વિશ્વમાં અસંખ્ય પ્રાણીઓ જન્મે છે, અને મરે છે. જ્યારથી જન્મે છે ત્યારથી મરતાં સુધી ઉપરના શ્લોકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેઓ આસક્ત થઈ જાય છે અને તેમને જરા પણ દુરસદ મળતી નથી. આહાર, નિદ્રા, ભય, અને યૈથુન એ મનુષ્ય અને દરેક પ્રાણીને જન્મ સાથેજ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ મનુષ્ય જનમાં પરમાત્માએ એ કરતાં વધારે અને સારામાં સારી બક્ષીસ આપેલી છે. તે બક્ષીસ શુદ્ધિ, જ્ઞાન અને વિચાર છે. તેને લીધેજ મનુષ્ય જાત સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર સર્વોપરી સત્તા ભોગવે છે. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં સુધારાના શિખરે પહોંચેલી મનુષ્યજાત પાંચે દિગ્દિશોની દાસ બની ગઈ છે, અને સવારથી માંડીને રાત્રે નિદ્રા લે છે ત્યાં સુધી ધનવાન થવાનો સ્વાર્થ સાધવા અનેક પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. આવા વખતમાં કેટલાક વિરલા પુરુષો સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ પણ બળવે છે. પરાપકાર અર્થે આત્માર્પણ કરનાર પુરુષો તો ગણ્યા ગાંઠ્યાજ નિકળશે.

આપણા જન્મથી માંડીને મરણપર્યંતની દરેક ક્ષણ કચેડા રૂપેના ખરચતાં પણ મળી ન રહે તેવી જાય છે. છતાં આજસ અને પરમાર્થને લીધે આપણે તેને ધૂળના ખાડે ખર્ચી નાખીએ છીએ, અને તેમ કરવાથી તેનું અનિષ્ટ પરિણામ આ લોકમાં અને પરલોકમાં આપણને ભોગવવું પડે છે. વખતનો દુરુપયોગ કરનાર એક પણ માણસ આ દુનિયામાં સુખી થયો નથી ને ધનાર પણ નથી. પ્રારંભમાં જો કે તેનાં ફળ મીઠાં લાગશે; પરંતુ પરિણામે તો અત્યંત દુઃખદાયક થઈ પડવાનાં એ નક્કીજ છે. આ સંપ્રદીના વિચાર સમજી માણસોને બાળ્યેજ આવ્યા વિના રહ્યા હશે. પરંતુ તે વિચારો ક્ષણિક અસર કરી વાયુવેગે ચાલ્યા ગયા વિના બાળ્યેજ રહ્યા હશે. જ્યારે આપણે આપણા મનને કોઈ કામમાં રોકી તે કામના વિચારો સાથે સંલગ્ન કરીએ છીએ ત્યારે મનમાં બીજા વિચારોને કાબજ થવા જરા પણ માર્ગ મળતો નથી; પરંતુ તે કામથી મન નિવૃત્ત થયું કે વિચારના સંખ્યાબંધ તરંગો મનમાં આવ્યા કરે છે. પરંતુ બહીર મન તેમને નિર્માલ્ય અને નકામા ગણી ચાનાદર કરી તેમને અંતર મન સાથે મળવા જવા દેતું નથી. હારે તેવા વિચારો બહીર મનથી કંટાળીને ચાલ્યા જાય છે. “પોટલની માનીતી ટેપડી આખું ગામ અભણવે” અથવા “રાગને ગમી તે રાણી ભલે છાણું વીંચીતી આણી” એ કહેવતાનુસાર વિચારો નકારા હોય તેથી હાની થવા જેવી હોય છતાં પણ બહીર મન તેને અંતર મન સાથેનો મેળાપ કરાવી આપે છે. આ વિશ્વમાં પ્રવર્તતા નિયમાનુસાર પોતાના મંત્રીની પ્રમાણીકતા ઉપર ભરૂંસો રાખી, રાજા મહારાજાઓ જેમ મંત્રીને પસંદ પડેલા વિચારો મંજુર રાખે છે. તેમ અંતર મન પણ બહીરમન મારફતે પોતાના તરફ આવેલા વિચારોને અંતરમનમાં કાબજ થવા દે છે. એટલે મનન નિદિધ્યાસનથી તે વિચારો દ્રઢ થતા જાય છે અને ન કરવા સરખાં કામ કરાવે છે, જેને લીધે અનિષ્ટ પરિણામ ભોગવવાં પડે છે. મન ઉપર આવેલા શુભ વિચારોનો જો આપણે અંતર મન સાથે મેળાપ કરાવીએ તો તેવા વિચારો પોતાનો અમલ અંતર મનને મળી પોતાથી થતા કાયદા તેના ધ્યાન ઉપર લાવી કરાવ્યા વગર રહેશે નહિ. માટે એવા વિચારો મન ઉપર આવે કે તેને ન જવા દેતાં તે લખી રાખવા જોઈએ. અને વારંવાર તેનું મનન અને નિદિધ્યાસન કરવું જોઈએ, કે તે અંતરમન સાથે સંલગ્ન થશે, અને અમલમાં પણ મૂકાશે.

મનમાં આવેલા સહવિચારો ચાલ્યા ન જાય ને વખતો વખત યાદગીરીમાંથી જતા ન રહે તેટલા માટે મીતી યંત્ર વદી ૧ સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૮ એપ્રિલ સન ૧૯૫૮ ના રોજ નડીયાદ મુકામે મે મારી નિત્યનોંધ પોલીસમાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવ કર્યો હતો, ને એક કક્ષાયદી વિચાર પોલીસ રાખેલી છે.

“આપણે લાંબા વખતથી ડાચરી રાખેલી છે તેપણ આપણા મન ઉપર આવતા અમલ્ય વિચારો આપણે કેટલીક વખત લખી રાખતા નથી. જો લખી રાખ્યા હોત તો તે અત્યંત ઉપયોગી થઈ પાત. તેમાં જરા પણ સંશય નથી.”

“ એક વહેપારી તેના પાસેના માળની નોંધ નહીં રાખે તો તેની પાસે કયો કયો માલ છે ને કયો નથી તેની તેને ખબર પડતી નથી. તેની પેઠે આપણી પાસે સ્મરણનેંધ નહિ હોય તો આપણી પણ એજ વલે સમજતી. મનમાં જે વિચારો ઉગી આવે અને જે બાળતો લક્ષમાં આવે તેને સુસ્ત રીતે પકડી રાખવાના હેતુથી અને તે યાદદસ્તમાંથી છટકી ન જાય માટે વિચારવત અને અભ્યાસી પુરોષ તેમને વખતો વખત નોંધી રાખે છે, અને એકાએક ઉડી આવેલા વિચારો કોઈ દહાડો કામ આવશે માટે નોંધી રાખેલા એવા મથાળાથી ઘણા હસ્તલિખિત વિચારો લોઈ એકન મુકી ગયો છે.” ઉપર પ્રમાણે આવા મહાત્માએ દશવિંશ વિચારો શિખામણુ લેવા લાયક છે અને તે ઉપયોગી પડવાનો આપણે ધારેલા ઉદ્યોગમાં સંબંધ છે માટે હમેશાં ડાયરી સાથે રાખી વિચારો નોંધી રાખવાનો અભ્યાસ રાખવો. કદાપિ આવેલા વિચાર શાહીથી લખવાનો પ્રસંગ ન અને માટે વિચાર નોંધિયુક્તી ડાયરી હમેશાં સાથે રાખી હોય તો પેનસીલથી પણ લખી શકાય.”

ઉપર પ્રમાણે કંઈવ યથાથી આ યુક્ત રાખવામાં આવી છે. આ ફરાવ ધવા પછી નેંધિલા વિચારોનો ઉતારો ઉપરનીજ તારીખમાંથી લીધો છે.

એકસડું શહેર પાસે આલસેદસ પાણાળામાં સંકુચ્ચ ઉપર લખ્યું છે કે “ વખત વહેવા જાય છે અને દરેક પળની જવાબદારીનો ખોલો આપણા માથા ઉપર છે.” ગયો વખત પાછો આવતો નથી. એકએકટર ગામનો જેકશન કહે છે કે “ વખત એ દુનિયાની દોલત છે તેને કોઈ ખુબ ઉઝાડી દે અને પાછલી ઉમરમાં તેવી કંબુસાઇ કરે ને પછી વાપરે તો કદાપી શરભરખાઈ થઇ રહે. પણ આજ મેં જે દોકટ વખત શુભાવ્યો તેનો ખંગ કાલે વાળી લઇશ. આવતી કાલના વખતને વધારે વાપરીને આજનો ખદલો લઇશ એમ કોણ હીમતથી ખાતીપૂર્યક કહી શકે? કાળનો ખરૂંસો કોને છે કે કાલે સાઠ વાળી લઇશ એમ કહી શકાય.” જે વખત જતો તેની નોંધ મેલોંકથન કરી લેતો કે તે જોવામાં એને મહેનત કરવામાં જાગૃતિ આવે અને નકામો વખત ન ગાળવા આનક લાગે. ઇટાલીના એક વિદ્વાને પોતાના દરવાજા ઉપર લખ્યું છે કે “ જેણે મારે ત્યાં આવવું હોય તેણે મારી મહેનતમાં દાખલ થવું.” ઉપરના મહાન પુરોષોનાં વચનો પ્રમાણે જે વિતાકારણે વખત શુભાવ્યો ન હોય તો એકા ઉન્નતિ થવા વગર રહે નહિ. માટે કાળનો ઉપયોગ બરાબર કરવા માટે નિયમ રહેલો જરૂરનો છે અને તેમ થવા માટે તા. ૨૪ મી શનીવારથી એક રોજબેગ રાખી તેમાં વખતનું જમા ખર્ચ કરવું જોઈએ અને માસ આખરે તેની તારીખ થવી જોઈએ કે તેથી સ્પષ્ટ સમજાય કે વખતનો ઉપયોગ કેવી રીતે કર્યો છે?”

‘વખતને નકામો ન જવા દેતાં તેનો સદુપયોગ કરવાથી તંત્રી ને તેથી અનેક લાભ જણાયા છે. સંચિતકાળમાં કેટલાક લોકો સારી પેઠે ધનવાન થવાનેજ વિદ્યા અને જ્ઞાનનું ફળ માને છે. પરંતુ સદ્વિદ્યાનું ખરૂં ફળ કંઈ ધન નથી. વિદ્યા અને જ્ઞાનનું ખરૂં ફળ તો શરીર સુખ અને ચિત્તચિત્તિ આનંદ એજ છે. અને તે સુખ વખતનો સદુપયોગ કરી વિદ્યા અને જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં છે. આપણા પુરાતનકાળમાં લખાવવાં શસ્ત્રો અને ઉત્તમ પુરોષોના વિચારોને વાંચતાં અને તેનું મનન કરતાં આપણી ચિત્તચિત્તિને જે આનંદ થાય છે તે બીજાને બતાવી કે સમજાવી શકવો એ કામ અત્યંત કઠણ છે. ધનવાન માણસો કે જે વિદ્યાજ્ઞાનથી વિસુખ હોય છે તેમને અને ધન કમાવાની લાલસામાં જેની ચિત્તચિત્તિ તદાકાર થએલી હોય છે તેમને ખરો આનંદ અને સુખ હોય છે એમ માનવું તદ્દન બૂલ અને મૂર્ખાઈભરેલું છે એમ કહેવાને જરા પણ હરકત નથી. માટે ખરો આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે વખતનો સદુપયોગ કરી જેમાંથી શારીરિક અને

માનસિક સુખો પ્રાપ્ત થાય તેવું. જ્ઞાન સંપાદન કરવાની દરેક માણસની ફરજ છે. જે જે કામ વખતો વખત કરવા જોઈએ તે તે કામ આજસ કરી જરૂર પડે તે વખતેજ કરી લેઈશું એમ કરી સુલભતરી રાખવાથી તંત્રિને જે જે અડચણ ને દુઃખો સહન કરવાં પડ્યાં છે તે હવે પછી લખવામાં આવશે.

કામ કામ ને કામજ એ મહા મંત્ર છે.

ઉપરના મહામંત્ર સંબંધીતો લેખ તા. ૨૮ માહે એપ્રિલ સન ૧૮૯૭ મીતી ચૈત્ર વદી ૧૨ સંવત ૧૯૫૩ ના રોજ વિચાર નોંધપોથીમાં પાન ૪૫ ઉપર લખેલો તેમાંથી ઉતારો.

“હમેશ કામ કામ ને કામજ એ મહામંત્ર છે. એ મહામંત્રના પ્રભાવથી જે જોઈએ તે થઈ શકે છે અને અપ્રાપ્ય વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. ધંધા વગરનો માણસ ખીલકુલ કામનો નથી. તેનું શરીર હમેશ નિસ્તેજ રહે છે, તેને આખો દિવસ આજસ આવ્યા કરે છે. તેના શરીરનું ચાલન થતું નથી. કામ વગર તેની મનશક્તિઓ મંદ થઈ જાય છે. તેને દિવસ રાત્રી આખા યુગ જેવાં લાગે છે, તેના મનમાં હનનશી તરંગો ઉઠ્યા કરે છે અને જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ આનંદમય હોતી નથી; ત્યારે ક્રિદિરાભિસરણ પણ બરાબર થતું નથી. આખો દિવસ તેને ઉંધ અને આજસ આવ્યા કરે છે. ખોરાક ભિલકુલ પાચન થતા નથી. કામ વગરના માણસની આવી નિર્માલ્ય સ્થિતિ થઈ જાય છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે “જે માણસ વખતની કિમ્મત તેના મન સાથે કરી જાય છે તેને કામ-દાન કરવામાં સિતાબી રાખવાને સદા ઈચ્છા રહે છે. જે માણસ એક ચિત્તે કામ પાછળ મંડ્યો રહે છે તેને ખીળ પણ પેટાફાવદા છે. તેમાં એક ફાવેલો તો એ છે કે એવા ઉદ્યમી માણસને આડેઅવળે રસ્તે ચાલવાનું સૂઝતું નથી. ખરેખર જેવા જીવતો નિરુદ્યમી માણસનું મન નવઈ પડે છે ને તે ફૂંચણી દુકાન બને છે. આજસ માણસને સેતાન દેખાવી દે છે. હમેશ કામમાં મગ્ન રહેનાર માણસનું મન કે મગજ નવઈ રહેતું નથી; પણ આજસ રહેનારનું મગજ સદા ખાલી રહે છે, એમ થવાથી તરંગની લહેરો આવવા મારે છે, અનેક પ્રકારની લાલચો ખાલી સ્થળમાં ધુસે છે. “નવઈ બેઠું નખોદ ઘાલે” એ કહેવતનુસાર ભુંડા વિચારોનાં ટોળેટોળાં મગજમાં ચારે દિશામાં ભમ્યાજ કરે છે. માણસને કામ એજ ચીજ સારી છે, અને કામ સિવાય રહેવું એ શરીર સુખ, માનસિક સુખ અને સંપત્તિસુખને મારે કદી પણ હિનકર નથી.”

“તા. ૨૨ એપ્રિલ સને ૧૮૯૫ ચૈત્ર વદી ૬ સંવત ૧૯૫૩.”

“જગતની વિશાળ નિરાશામાં સંકટ અને શ્રમ એ બહુ આકરા ગુરૂ છે, પણ તેમની પાસે ભણવાથી ઉમદો બોધ મળે છે; અને એવીજ નિરાશામાં રું ધીમ્મો છું એમ છુમ્મીલર કહેતો. જેમાં માણસ પોતાના આચર્યમાં લયથી અથવા તૂળ જેવી ખોટાં બાનાં બતાવી પોતાના કામને કટાવા દીધું તે માણસ નપુંસક સ્ત્રમજ્જો. તે છેવટ નિષ્ફળ થયા વિના રહેતો નથી. કોઈ કામ જ્યારે કરવા મારે ત્યારે મન સાથે નક્કી કરવું કે હવે આપણે તેને પૂર કર્યાં સિવાય કદી પણ મુકી દેવાનું નથી તો તે કાર્ય ઉત્સાહ અને જમજમી પૂર થઈ જશે. ઉપરના વિચારો ધણા ઉમદા છે, અને તે પ્રમાણે વર્તવું એ વધારે સારું છે સુ. ખેરાણું” હમેશ આજસ થઈ બેસી રહેવાથી કેટલું બધું નુકસાન છે અને તેમ કરવાથી આપણી કેવી દુર્દશા થાય છે એ વાચકવર્ગને વિદિત છે. મારે હિતનિતી ઈચ્છા રાખનાર દરેક માણસે ઉપરના મહા મંત્રને નિરંતર જાણવા જેવો નથી.

પ્રકરણ ૬ કું.

કુનેહના ઉપચારોની વિધિ.

બાષ્પસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અથવા આતપસ્નાન, માર્જન કે ધર્ષણ સાથેનું કટિસ્નાન,
ઉપરથી માર્જન વગેરે.

તરેહવાર જાતના વ્યાધિઓ અને તેઓનાં કારણોનું વર્ણન અને વિચાર પાછલાં પ્રકરણોમાં કરી ગયા પછી મનુષ્યજાતને લાગુ પડતા વિવિધ વ્યાધિઓને મટાડવાનાં સાધનો વિષે માહિતગાર થવાની અગત્ય ઉપસ્થિત થાય છે, અને આ બાબતમાં પણ વળી એકજ પ્રકારનો ઉપાય સર્વ રોગો ઉપર લાગુ પડવાની આપણે ચોક્કસ આશા રાખી શકીએ, કારણ કે આપણે જોઈ ગયા છીએ તેમ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ પણ એકજ હોય છે.

સૌથી પ્રથમ તો આપ્તસ્નાન જેને આપણે સાધારણ રીતે નાસ લેવો અથવા બાથ લેવો કહીએ છીએ, તે કેટલાક ફેરફાર સાથે થવું જરૂરમાં લઈ શકાય છે. તથા અથવા ચામડીનું કામ નિયમિત બનાવવામાં આપ્તસ્નાન એ ધણેજ વિશ્વાસપાત્ર અને ઉપયોગી ઉપાય છે, અને જે લોકો પોતાની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા માગતા હોય, તેમજ જે દરદીઓ ફરીથી તનદુરસ્ત અને ખૂબસુરત બનવા ઇચ્છતા હોય તેઓને માટે આપ્તસ્નાન એ એક અતિશય મહત્વનું સાધન છે.

સર્વોગ આપ્તસ્નાન.

આપણે આગળ કહી ગયા છીએ કે કુદરત ચામડીવાટે પરસેવાના રૂપમાં શરીરમાં ઘતો કચરો બહાર કાઢી નાખે છે. આથી શરીરમાં દવાનું કોઈ પણ વિષ દાખત ક્યાં વિના પુષ્કળ પરસેવો થાય એમ કરવું, એ કુદરતને મદદ કરનાર નિર્દોષ ઉપાય છે. સારી પેઠે શરીરની મહેનત કરવાથી અથવા કસરત કરવાથી પરસેવો થાય છે, પણ પરસેવો થાય એવી કસરત નબળા રોગીઓ કરી શકતા નથી, તેમજ નિરોગી માણસોથી પણ ઘણે પ્રસંગે પુષ્કળ પરસેવો થાય એટલી કસરત ધીરજથી થઈ શકતી નથી, આથી પુષ્કળ પરસેવો થવા માટે રોગીએ તથા નિરોગ રહેવાની ઇચ્છા રાખનારે નીચેના પ્રયોગ કરવો.

જેમને સગવડ હોય તેમણે નેતરનો ભરેલો એક માણસ સુઈ રાકે એવો ખાટલો કરાવવો. અને નેતરનો ભરેલો ખાટલો ન મળી શકે તો વહાણનો ભરેલો ખાટલો પણ ચાલી શકશે. આવા એક ખાટલા ઉપર કંઈ પાચાર્યા વિના તથા કોઈ પણ વસ્ત્ર શરીરપર રાખ્યા વિના દરદીએ ચત્તા સુઈ રહેવું. જેમને આવા ખાટલાની સગવડ ના હોય તેમણે બેઠા બેઠા આ પ્રયોગ કરવો. ખાટલા પર સુતા પછી સારા ખજખજતા ઉઠાવતા પાણીનાં બે તપેલાં એક વાંસા આગળ અને એક પગ આગળ રહે એવી રીતે ખાટલા તળે સુઈ દેવાં. રોગીનું આખું શરીર તથા ખાટલાની ચારે બાજુઓએ છેક નીચે સુધી ટંકાઈ રહે એવી રીતે જાત, જનુસ કે એવાંજ બીજાં જનનાં વસ્ત્રો તેને ઓઢાડવાં. વરાળ બહાર નીકળી જાય એવું કોઈ પણ બાક ના રહે એવી સાવધાનતા રાખવી. કદી સુનાર દરદી મુખ ઉપર પણ ઓઢશે તોએ ઢરકત નથી. મોઢિં ઓઢવાથી થેહલાં કદાંચ સહજ ગભરામણ લાગશે પણ પછી સાફ લાગશે. ઉપર કહ્યું તેમ આશરે બે ઘડા પાણી નજીકના સુલા ઉપર ઉકળતું તૈયાર રાખવું, અને દરદી મોટી ઉમરનો હોય તો ગરમ પાણીનાં ત્રણ વાસણ ભરી ખાટલાની નીચે ઝડપથી મુકી દેવાં. એક વાસણ કમ્બરનીચે રાખવું, બીજું વાસણ પગની પાંડિઓ નીચે રાખવું, અને ત્રીજું ખાંધ નીચે રાખવું. બાળકને માટે તો એકજ વાસણ બસ થઈ પડશે.

અને તેને કમ્બરથી જરા ઉપર પીઠ હેઠળ રાખવું. મૂખ્ય મતલબ આદ્ર આપવાની છે. એક વાર મુકેલાં વાસણથી પુરતી આદ્ર આવે તો પાણી બદલવાની જરૂર નથી, પણ જો આદ્ર પુરતી ના આવે તો પાણી ટાકું થાય કે તે વાસણ કાઢી તેની જગ્યાએ ફરી બીજું ઉકળતા પાણીનું વાસણ મુકી દેવું. અને જો તેમ કરવું ફાવે એવું ના હોય તો અગાઉથી જો ત્રણ ઇંટો તપાવી રાખવી, અને તેમાંથી એક ઇંટને છાંટા ઉડી રોગી દાંઝે નહિ એવી રીતે સાચવીને ધીમેથી પાણીના વાસણમાં મુકી દેવી. આથી વરાળ વધવાથી પરસેવો સારી રીતે થવા માંડશે. વળી પાંચેક મીનિટ પછી બીજી તપાવેલી ઇંટ અંદર સંભાળીને નાખવી. વળી પાંચ મિનિટ પછી ત્રીજી નાંખવી. આથી જોઇએ તેટલી વરાળ થશે. આ રીતે ગરમ પાણીનાં તપેલાં બદલીને અગર તો ઠંડાં થઈ ગએલાં તપેલાંમાં ગરમ કરેલી ઇંટો યુરાડીને દરદીને પુષ્કળ પરસેવો લાવવો. પરંતુ એક તપેલું કાઢી લઈ બીજું મુકવામાં અગર તો તપાવેલી ઇંટો યુરાડવામાં બહુ વિલંબ થવો ના જોઇએ, કેમકે આદ્રની અસર શરીરને જારી રહેવી જોઇએ. પાસાના ભાગમાં જોઇએ તેટલો પરસેવો થયા પછી, એટલે કે દર કે પંદર મિનિટ પછી, દરદીએ ઉંધા સુઈ રહીને પેટ વગેરે આગલા ભાગને પણ પરસેવો થવા દેવો. શરીરના જે ભાગમાં દરદ અથવા વિજાતીય દ્રવ્યો વધારે ભરાવો હોય તે ભાગને પરસેવો જલદી વળતો નથી, અને આવા ભાગો ઉપર વધારે વરાળ આવે એવી રોગીને પોતાને ઈચ્છા થાય છે. આ ઈચ્છાને અનુસરી તે તે ભાગો ઉપર વધારે ગરમી લાગે એવી વ્યવસ્થા કરતા રહેવું. બાળકોને પણ આ આધરસના તેમની શક્તિ પ્રમાણે કરાવી શકાય છે. મોટા માણસે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બધું થઈને પા દલાક અથવા આડધા કલાક સુધી ઈચ્છા પ્રમાણે પરસેવો થવા દેવો. જે દરદીઓને ખુરશી ઉપર બેસી વરાળ લેવાનું વધારે અનુકૂળ લાગે તેમણે ખુરશી ઉપર બેસીને પોતાના શરીરને તથા ખુરશીને ખાટલાની પેડે ગરમ ઇપડાથી ઢાંકી દેવું. ઉકળતા પાણીનું તપેલું ખુરશી તળે મુકવું, પગ ખુરશીથી નીચે રાખવા અને પગનાં તળીઆને વરાળ આપવા માટે ગરમ પાણીનું એક બીજું તાનું વાસણ પગ તરફ મુકીને તેના ઉપર લાકડાંની બે ત્રણ ચીપો મૂકીને તે ઉપર પગ ગોઠવવા, જેથી વાસણની અંદરની આદ્ર પગનાં તળીયાને લાગશે.

થણા નખળા માણસોએ તથા જેઓ અત્યંત માંદા હોય અને મૂખ્યત્વે કરીને જમને માંડ તંતુઓનો તથા મગજ ખાલી પડી ગયાનો રોગ હોય તેઓએ આ ઉપાય કાકટરની ખાસ બલામણ વગર કરવો નહિ. વળી આ આધરસનાનો પ્રયોગ અઠવાડીઆમાં બે કરતાં વધારે વખત ખાસ કારણો સિવાય દરદીએ કરવો નહિ.

સારી પેડે પરસેવો થઈ રહ્યા પછી રોગીના શરીર ઉપર ઓઢાડેલાં વસ્ત્રો કાઢીને બારી બા-
રણાં બંધ રાખવાં, કે જેથી પરસેવાવાળા ઉઘાડા શરીર પર પવનના સપાટા આવે નહિ. પરસેવા
વાળા શરીર પર પવનના સપાટા લાગવાથી શરીરમાં ઉધરસ, દુખાવો વગેરે વ્યાધિઓ થઈ આવે
છે, માટે સાવધાનતા રાખવી. વસ્ત્રો લેઇ લીધા પછી શરીરને શીતળ કરવાંને વાસ્તે આગળ વર્ણ-
વવામાં આવનાર કટિસ્નાન અથવા માર્જનવિધિ અવશ્ય કરવી જોઇએ આ સ્નાનમાં શરીરનો
ફક્ત મધ્યનો પેટનો ભાગ જ ઠંડા પાણીમાં યુરાડીને ધોવા કરવાનો હોય છે. અને પેટુ સિવાયના
બીજા બધા છાતી, હાથ, પગ, ગદન, માથું, વગેરે સર્વ અવયવો ઉપર લખેલ કટિસ્નાન લેના
પૂર્વે અને લીધા પછી ઝડપથી ઠંડા પાણીએ ધોઈને ધસીને ગરમ કરી દેવા જોઇએ. કેટલાક લોકો
પરસેવાવાળા શરીર પર ઠંડું પાણી લગાડનાં કરશે. અને શરદી થઇ જવાની શંકા કરશે પરંતુ
તેવો ભય રાખવાનું સુદલ કારણ નથી. વરાળથી ગરમ થએલા શરીરને ઠંડું કરવાની ખાસ
જરૂર છે. અને તેથી શરીર સ્ફુર્નિવાળું અને દ્રદ બને છે. જરૂર પુરના સમય સુધી શીતળ કટિ-
સ્નાન લીધા પછી ખુલ્લી હવામાં અગર તો ખાસ કરીને તડકામાં થોડીક ઠસગત કરીને શરીરમાં

ગરમાવો લાવી દેવો નેમ્મએ. પરંતુ ને દર્દી નિર્ભય હોય તો તેણે ગરમ કપડાં ઓઢીને પલંગપર સ્વસ્થ સુઈ રહેવું તેમ છતાં આગળ કહેવા પ્રમાણે અતિ આશક્ત દર્દીઓને તો બાંધપસ્તાન આપવું જ ન નેમ્મએ.

એકાંગી બાંધપસ્તાન.

શરીરના વિશેષ વિશેષ ભાગોને વરાળ આપવાની કેટલીક વખત જરૂર પડે છે. શરીરના કોઈ ભાગ પર ઘા વાગવાથી અગર ઝેરી જનનવરના દંશ થવાથી કે બીજા કોઈ આગંતુક કારણથી સોજો કે વેદના યઈ આવે ત્યારે આખા શરીરે વરાળ આપવાને બદલે ફક્ત દરદવાળા ભાગ ઉપરજ વરાળ આપવાથી ચાલી શકે છે. દાખલા તરીકે એકલા પેટના ભાગ પર બાંધપસ્તાન લેવાથી ઠંડાણ ઉદર રોગો, પાન્ટુરોગ, ગર્ભાશય સંબંધી રોગો વગેરે સારા થાય છે. પેટ પર વરાળ લીધા પછી થણુ આપું શરીર ગરમ થએલું લાગે છે માટે અગાઉ પ્રમાણે કઠિન્નાન વગેરે કરવાની જરૂર છે. જનનેન્દ્રિયના વ્યાધિવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોએ આગળ વર્ણવવામાં આવનાર “ઇન્દ્રિય ધર્મણુ સ્નાન” કરવું એ વધારે સલાહકારક છે.

તેજ પ્રમાણે કાન, આંખો, નાક, ગળું, દાંતો દુખાવો, અને શુભડાં, તથા ગાંઠો વગેરે માટે ગદન અને માથા ઉપર વરાળ લેવાથી ઘણેજ કાયદો થાય છે. દાખલા તરીકે, વરાળ લેવાથી પરસેવો આવવા લાગે કે અમે તેવો સખ્ત દાંતો દુખાવો નરમ પડતો જણાય છે. આ સ્નાનથી થણુ ને માયુ, છાતી વગેરે ગરમ થયેલાં હોય તો તે ભાગને ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખી દોરા કપડાથી જલદી ઘસીને સાફ કરી પછી રીવાજ મુજબ કઠિન્નાન કે ઇન્દ્રિયધર્મણુ સ્નાન લેવું. જો દર્દી ફરીથી થવા લાગે તો સર્વાંગ બાંધપસ્તાન લેવું, અને તે વખતે પેટ પર વરાળ ખાસ કરીને બરાબર લાગે તેવી સાવધાનતા રાખવી. અર્થાત સર્વાંગ બાંધપસ્તાન અને ઓલા (ગળું) બાંધપસ્તાન દર્દી મટી જતાં મુધી વારાફરતી લેવાં.

શ્લેષ્મ અથવા સળેષ્મ, જ્વર, સંધિવા, અકબ્ધ ગએલા સાંધા, અને મૃત (લીવર) ના અને મત્રાશયના રોગોમાં આ વરાળનો પ્રયોગ બહુ લાભ કરે છે.

ઉષ્ણવાયુસ્નાન.

ફંદિપર લખેલા વરાળના પ્રયોગ જ્યેષ્ઠ ગરમ હવાથી પરસેવો લાવવાનો પ્રયોગ છે. ફેર માત્ર એટલેજ છે કે આ પ્રયોગમાં વરાળને બદલે સળગતા કોયલાનો અથવા એક રકાબીમાં ચોટો ‘આલ્કોહોલ’ નાંખી તેને સળગાવી તેમાંથી નિકળતી ગરમ હવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આપણા લોકોએ આલ્કોહોલને બદલે સળગતા કોયલા વાપરવા સારા છે. એક તવીમાં એકાદ ખોખા જેટલા બરાબર સળગેલા કોયલા ભરી રોગીએ પાટલાપર કે ખુરશીપર બેસવું. પાટલાપર બેસતી વખતે તવી પોતાની સામે, અને ખુરશીપર બેસતી વખતે ખુરશીની નીચે કોલસાની તવી ચુકવી. પછી એક ઝટ સળગી ઉઠે નહિ તેવું જાકું વસ્ત્ર પોતાનાપર ઓઢી લેવું. દેવતાની આજથી કપડું ઢાંચે નહિ તેની સાવચેતી રાખવી. એક ભીંતની સાથે ઉભો પાટલો મુકી તે પાટલા આગળ દેવતાની તવી મુકી તેની સામે બેસી, ઓઢેલા કપડાના છંદા પાટલા અને ભીંતની વચ્ચે દાખી દેવાથી સળગવાનો સંભવ ઓછો થશે. પછી બે ત્રણ બીજાં ઉનનાં વસ્ત્રો વરાળના પ્રયોગની પેઢેજ ઓઢી લેવાં આ પ્રયોગમાં માયું તથા મ્હોં હમેશાં ખદાર રહે એવી રીતે ઓઢવું. માથા ઉપર એક ભીંતી દુવાલ કરી ચાર પાંચ ગડીઓ વાળા તેને કપાળથી ઉપરના ભાગમાં તથા લમણા ઠંકાઈ રહે એવી રીતે મૂકવો. જો દેવતા નેમ્મએ તેટલો દશે તો ખાંચે મિનિટમાં પરસેવો થવા માંડશે. વધારે

શય શીત પડે છે અને અપેક્ષિત ઉષ્ણતા હોતી નથી, ત્યાં જીવન લાંબુ દેખાતું નથી. ન્યાં ઘણે અંશે ઉષ્ણતાજ રહે છે ત્યાં શરીરમાં નિર્મળતા, આલસ્ય, અને નિદ્રા પ્રસરી રહે છે. અતિશય શીત થવાથી જ્યેષ્ઠા મરી જાય છે, અતિશય ગરમી થવાથી પાપાણુ ફાટી જાય છે, અને જ્યેષ્ઠા ખળા જાય છે, તેથી સર્વત્ર કુદરત આ જીવનનો આ સાદો નિયમજ નજીવે છે કે વારાફરતી શીત અને ઉષ્ણતાનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. પદાર્થને ઉષ્ણતા લગાડી તેને શીત કરવો એ તે પદાર્થને જીવન આપવાનું સાધન છે, તે વસ્તુને દીર્ઘસમય નીરોગ સ્થિતિમાં રાખવાનો ઉપાય છે. શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ એ સર્વ રોગને દૂરવાતું સાધન છે, અને સર્વ પ્રકારે જીવનને વધારવાનો ઉપાય છે.

વ્યાધિનો પ્રસંગ છોડી દુધ ઉપર આવીએ છીએ તો દુધ ખગડી ન જાય તે માટે સાધારણ રીતે તેને હતું કરીને રાખવામાં આવે છે. હતું કરીને રાખવાથી તે ખગડતું નથી, એ સર્વ પ્રજા જાણે છે. પણ શાસ્ત્રીય રીતે શીત અને ઉષ્ણતાનો પ્રયોગ કરવાથી તે ઘણો વખત સાફ રાખી શકાય છે. ગાય અથવા બેસતું દુધ નિકળે છે, તે સમયે તે લગભગ ૧૦૦ ડીગ્રીની 'ટેમ્પરેચર'નું હોય છે, તેવું દુધ લેવું અને ચાળણી વગેરે કોઈ દ્વારા તેની ઝીણી વારાઓ યદ્યપિ થયક પડે તેવી રીતે એને વાસણમાં પાથરી દેવું, અને તેમ કર્યા પછી તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી પર આવી જાય તેટલું ઠંડું કરી દેવું. આમ થવાથી દુધનાં અણુઓમાં એક વિદ્યમાન ખળ જેને Radio-activity "રેડીઓ એક્ટીવીટી" નામ આપવામાં આવે છે તે આવે છે. એ દુધને એક શીશીમાં ભરી દેવું, કે જેમાં હવા ન આવે. અને પછી તે શીશીને અનુષ્ણ સ્થળે રાખી મૂકવી. આ શીશીમાંનું દુધ એક આઠવાડીઆ સુધી લેપ પણ ખગડવા પામતું નથી પણ જેવું તાલું દુધ હોય તેવું ને તેવુંજ રહે છે. જ્યોત્ષ્ણ આ સરળપણે સર્વ કરી શકે તેવા પ્રયોગથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે દુધમાં જે ખગાડ થાય છે, જે જંતુઓ પ્રવેશે છે તે આ પ્રમાણે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ કરવાથી અટકી જાય છે.

દુધને છોડી દેઈ જ્યેષ્ઠાના સંબંધમાં જોઈએ છીએ તો ત્યાં પણ શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ ચતુર્તકારણ જણાય એવા વ્યતિકરોને દર્શાવે છે. જ્યેષ્ઠાનાં મૂળને કોઈ જાતનું ઠંડકણ આપવું કે જ્યોત્ષ્ણ તેના ઉપર ગરમી નહિ લાગે. જ્યેષ્ઠાનો જે રસ છે, જે રસ જ્યેષ્ઠામાં ફરી તેને જીવન આપે છે તે શીત છે. આ રીતે ગરમી તેનાથી દૂર રાખવાથી એ રસ શીતનો શીત રહે છે. જ્યેષ્ઠાના ઉપરના ભાગ પર ગરમી આપવી. જ્યેષ્ઠાને ધરના સમીપમાં હોય છે તો આ કામ સરળતાથી થઈ શકે છે. ધરની જે ભીત પર જ્યેષ્ઠાની સમીપ અને સામે આવતી હોય તેના પર લાલ રંગ લગાડવો. એ લાલ રંગના ઉપર સૂર્યનો કિરણો પડવાં જોઈએ. એ કિરણ એ રંગ પર પડી પરિવર્તન પામી તે જ્યેષ્ઠાના ઉપરના ભાગ ઉપર પડવાથી જ્યેષ્ઠાને સૂકાઈ ન નાંખે છતાં સખ્ત જણાય તેવી ગરમી જ્યેષ્ઠાને લાગે છે, કારણ કે લાલ રંગ એ અતિ ઉષ્ણરીય છે. આમ થવાથી એ ગરમીવાળા ભાગમાં રસ ફરતો આવે છે ત્યારે એ ભાગને એકદમ ઠંડો કરી દે છે. આમ શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ કરવાથી એ જ્યેષ્ઠાનું કદ અતિ મોટું થાય છે. એનાં ફળના કદમાં પણ મોટો ફેરફાર થાય છે. આ પ્રયોગ કરનારે આ રીતે બાર ગણું મોટું ટામેટાનું જ્યેષ્ઠા ઉગાડ્યું છે. ન્યાં ભીત નહિ હોય ત્યાં લાલ રંગની ગોઠવણ કરી અથવા અન્ય એવી કોઈ વ્યવસ્થા કરી આ પ્રયોગ કરવાથી એમાં કેટલું સત્ય છે તે સદૃશ સિદ્ધ થઈ શકશે. ખેડૂત વર્ગના લોકો આ સાદા નિયમને સમજી અમલમાં મૂકી જોશે તો તેમને કેટલું ફળ થાય છે, તે જણાવા વિના નહિ રહે. પાક વધારવાનો આ કુદરતી ઉપાય કેટલોક સરળ છે છતાં તેના લાભ વિસ્તર જ છે. મનુષ્યો ન્યારે આ સાદા સિદ્ધાંતને સમજી અમલમાં મૂકશે ત્યારે વિવિધ પ્રકારની જીવનિ તેમને પ્રાપ્ત થયેલી જણાશે.

ખરેખર, પૃથ્વીના પદાર્થોમાં ખરું સુખ રહેલું નથી. આવા વિષયભોગો માટે વલખાં મારી મારી તે પ્રાપ્ત કરવામાં માથાતોડ શ્રમ અને કષ્ટ ઉઠાવવાં પડે છે. તેમ છતાં તે પ્રાપ્ત થતાં જણાય છે કે, તે પદાર્થો પામવાની આશામાં જટલું સુખ હતું તેટલું તે પદાર્થોના ઉપભોગ વખતે જણાતું નથી; તેથી કેટલીક નિરાશા પેદા થાય છે, છતાં તે પદાર્થો જે નાશવંત અને ચલાયમાન છે તેમને સાચવી અને સંઘટ્ટી રાખવા માણસને પાછી ચિંતા અને શ્રમ કર્યા કરવાં પડે છે, તેથી તે સમયે પણ તેને યાન્તિ કે સુખ સંપૂર્ણ અંશે મળતું નથી. અને છેવટે પોતાના જનિત સ્વભાવ પ્રમાણે તે પદાર્થો જ્યારે નાશ પામે છે અગર દૂર જતા રહે છે ત્યારે તેમના વિયોગથી પાછું બળ્યા કરવાતું માણસને માટે ઉતુજ રહે છે. આવાં આવાં કારણથીજ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર મહારાજ ગીતાંજમાં કહે છે કે, પદ્ધિ સંસ્પર્ષજા ભોગાનુઃસ્રવ યોનય પવતે “ આ પાંચ ઇન્દ્રિયોના સ્પર્શથી મળતાં વિષય સુખો એ ખરેખર તો દુઃખનાં ઉડા કૂપ છે.” વળી ઇતિહાસની એક વાણીની વાત છે કે:—

“ Antony sought happiness in Love, Brutus in Glory, Coeser in Dominion; the first found Disgrace, the second Disgust, the third Disappointment and ingratitude—and all Destruction.” અર્થાત્, “ એન્ટનીએ કામિનીની પ્રીતિમાં સુખ માન્યું, તેથી તેની ગેરઆગર થઈ; બ્રુટસે કીર્તિ સંપાદન કરવામાં સુખ માન્યું તેમાં તે કંટાળા ગયો; અને સીઝરે રાજ્ય મેળવવામાં સુખ માન્યું તેમાં તેને નિરાશા અને પોતે કરેલા ઉપકારના બદલામાં અપકાર મળ્યાં, અને એ રીતે આ ત્રણે જણ પાપમાં જ યથા.”

વિષય સુખોથી કોઈને કદી તૃપ્તિ થઈ નથી અને ચવાની પણ નથી, કારણ કે:—

ધનેષુ જીવિતચ્ચેષુ સ્ત્રીષુ મોજનવૃત્તિષુ ।

અવૃત્તા માનવાઃ સર્વે યાતા વાસ્યન્તિ યાન્તિ ચ ॥

“ પૈસાને વિશે, હવિતને વિશે, સ્ત્રીને વિશે, અને મોજનવૃત્તિને વિશે માણસો હમેશાં અવૃત્ત થઈને જાય છે, કેટલાંએ જાય છે, અને કેટલાંએ હવે પછી જશે.” કારણ કે અહર્ષિ મનુ ભગવાન પણ કહે છે કે:—

ન જાતુ કામઃ કામાનામુપભોગેન શામ્યતિ ।

હવિષા કૃષ્ણવર્ચસેવ મૂય દ્વાભિવર્ધતે ॥

“ વિષયભોગો મોગવવાથી તૃષ્ણા કદી તૃપ્ત થતી નથી, પરંતુ ઉલટી જોય દેવતામાં ધીની આહુતિઓ આપવાથી અગ્નિ વધારે તે વધારે પ્રજ્વલિત થતો જાય છે, તેમ ભોગો મોગવતા જવાથી તે માટેની ઇચ્છા વધારેને વધારે બળવાન બનતી જાય છે.”

અને આ રીતે માણસ કદાપિ સો વર્ષ જીવે તોપણ તેને સાચા સુખનો ઉપભોગ તો ખરાખર થતોજ નથી કારણ કે:—

આયુર્વર્ષશતં નૃણાં પરિમિતં રાત્રૌ તદર્ધં ગતં

તસ્યાર્ધસ્ય પરસ્પ ચાર્ધમપરં વાલાત્વવૃદ્ધત્વયોઃ ।

શેષં વ્યાધિવિયોગ દુઃસ્વ સહિતં સેવાદિધર્મીયતે

જીવે વારિદ્ધ્યુદ્ધુદસમે સૌખ્યં કુતઃ પ્રાણિનામ્ ॥

“ માણસના આયુષની મર્યાદા સો વર્ષ નેટલી લેખે તોપણ તેમાંથી અર્ધોઅર્ધ અર્થોત્પન્ન થયાસ વર્ષ તો રાત્રિના અધકારમાં (નિંદ્રા શૈથ સ્નાનાદિમાં) જતો રહે છે. બાકી રહેલા અર્ધો ભાગમાંથી બાળપણની કેવળ અજ્ઞાનાવસ્થા અને ધડપણની સુખભોગ માટેની અસકતાવસ્થામાં અર્ધો ભાગ જતો રહે છે. આમ થતાં જ કાંઈ થોડો ભાગ અવશેષ રહે તે સર્વ વ્યાધિ, વિરોગ, દુઃખ, શુભામગીરી વગેરેમાં વ્યતિત થાય છે. આવી રીતે પાણી ઉપર પવનના સપાટાને લીધે થતા પરપોટાના જેવું જીવન ગાળનાર પ્રાણીને ખરું સુખ ક્યાંથી હોય ? ”

જે આ રીતે દુનિયાંના કાણુજંશુર વિષયોમાંથી રચાયે અને ખરું સુખ મળતું નથી તો પછી આપણે આપણા જીવનનો ઉદ્દેશ અને ચિરકાળની શાંતિવાળું સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ નિશ્ચલ વસ્તુપર મનને દરાવવું જોઈએ. અને આ સંબંધમાં શાસ્ત્રવચન એવું માણુમ પડે છે કે:—

चलं कक्ष्मी चलं प्राण चलं जीवित यौवनम् ।

चलाचलेच संसारे धर्म एकोहि निश्चलः ॥

“ લક્ષ્મી પણ ચંગળ છે, પ્રાણ-જીવિત અને યૌવન પણ અસ્થિર છે; હુંકામાં, સમગ્ર સંસાર વિકાર ભાવને પામવાના શુભવાગો છે, છતાં સ્થિર અથવા નિશ્ચલ જે કોઈ હોય તો તે માત્ર “ધર્મ” જ છે.

આ રીતે મનુષ્ય જીવનનો ખરો ઉદ્દેશ હવે આપણા હાથમાં આવ્યો છે. અને તે “ધર્મ” છે. ધર્મનું યથાર્થ પાલન એજ માનવ માત્રના જીવનનો ઉદ્દેશ અને યથાર્થ સુખ પ્રાપ્તિનો એકલો ઉપાય છે. અને આ કારણને લીધેજ અમેરિકન કવિવર લોન્ગફોર્સે કહે છે કે:—

Not enjoyment and not sorrow,

Is our destined end or way ;

But to act that each to-morrow,

Find us further than to-day.

“ સુખ અથવા દુઃખ એ આપણા જીવનપ્રવાહને વહેવાનો માર્ગ અગર લક્ષ્યબિંદુ નથીજ. પણ એવી રીતે આપણો પ્રાપ્ત ધર્મ દરરોજ જનવતો કે જોયો આજના કરતાં કાલે આપણે આગળ વધ્યાજ જઈએ, એમાંજ જીવનસાક્ષ્ય સમજવાનું છે.”

ઉપરાંતજ ભાવને પુષ્ટિ આપતાં જીજ્ઞ અમેરિકન કવિ વ્હીટ્લીયર વડે છે કે:—

There is life alone in duty done,

And rest alone in striving.

“ ધર્મના પરિપાલનમાંજ જીવન સમાયલું છે; અને પ્રયાત્નશીલ રહેવામાંજ ખરો આરામ છે.”

જેમસ મેક્લેન નામનો એક વિકાસ ઇંગ્લેન્ડ શ્રેયકાર જીવનનું સ્વરૂપ સમજાવતાં કહે છે કે, Life is more than motion, it is Music; more than rest, it is Peace; more than work, it is Duty; more than labour, it is Love; more than enjoyment, it is Blessedness; more than acquiring money and position and reputation, it is Knowledge, Purpose, strong and high Resolve. “ જીવન એ ચાંચલ્ય કરતાં વધારે છે, અર્થાત્ તે સંગીતરૂપ છે; જીવન એ એક-આરામ કરતાં વધારે છે, અર્થાત્ તે અપૂર્વ શાન્તિ છે; જીવન એ વેઠ વૈતરા કરતાં વધારે છે, અર્થાત્ તે ધર્મ પાલન છે; જીવન એ ગદ્યાવૈનર્દ નદિ પણ પ્રેમયુગ્મ છે; જીવન એ મોનસોન

નેહિ પશું કૃતકૃત્યનામયે આનંદ અર્વાચી છે; જીવન એ ધન-અધિકાર અને માનઅકાંક્ષાની પ્રાપ્તિ ઉપરાંત જ્ઞાન, ઉચ્ચાશય અને બળવાન દંડ નિશ્ચયપૂર્વક થતા પુરુષાર્થરૂપ છે.”

સર્વ રીતે વિચારતાં જીવનનો ઉદ્દેશ યથાવિધ યથાશક્તિ “ધર્મ” નું પાલન એજ દરે છે. હવે “ધર્મ” શોને કહેવો એની બહુ ઊંડી કંડાકટમાં અને શાસ્ત્રાર્થમાં ઉતરવાની આપણને જરૂર નથી. આપણે તો “ધર્મ” શબ્દની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણેની કબુલ રાખી તે વડે કામ ચલાવી લેઈશું:—ધારણાદ્ધર્મ મીત્વાંદુર્ધર્મો ધારયતિ પ્રજ્ઞાઃ । જેના વડે સંસાર ટકી રહે અને જેના વડે મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે, પ્રજા પ્રજા વચ્ચે અને પ્રાણી પ્રાણી વચ્ચે પ્રેમનું બંધન વધારે ને વધારે દંડ થઈ તેઓ એક બીજાનાં અધિક અધિક ઉપકારક બનતાં રહે તેનું નામ ધર્મ. ” ધર્મના આજ દરિયાઈથી આપણે પાપ અને પુણ્યની પણ વ્યાખ્યા બાંધનાં શીખવું જોઈએ, એમ આપણી શુદ્ધ બુદ્ધિ અને શાસ્ત્રો આપણને શીખવે છે. જુઓ કહ્યું છે કે:—

અઘાદશપુરાણેષુ વ્યાસસ્ય વચનંદ્વયમ્ ।

પરોપકારઃ પુણ્યાય પાપાય પરપીઢનમ્ ॥

“અંસક પુરાણોંતી અંદર અનેક વાતો લખેલી છે, પરંતુ તે સર્વમાંથી શ્રી વ્યાસ યજ્ઞ-વાનેનાં માત્ર એજ વચનો અતિ અમુલ્ય અને હમેશા યાદ રાખવા જેવાં છે. તે એ કે બીજાનાં પર ઉપકાર કરી તેને સુખ આપવું એનું નામ પુણ્ય, અને બીજાને પીડા થાય તેવાં કર્મ મન-વચન કે કાંઈ વડે કરવાં તેનું નામ પાપ.”

આ રીતે પરમાર્થ-પરોપકાર એ ધર્મનું મુખ્ય અંગ સર્વ કાળમાં અને સર્વ સુધરેલા દેશમાં મનાતું આવ્યું છે, અને આવા ધર્મપાલન વગરનું જીવન એ મરવા તુલ્યજ ગણાય છે. અને તેથીજ મહા પુરુષોનું વચન છે કે:—

યસ્મિંજીવતિ જીવન્તિ વરૂંદઃ સ તુ જીવતિ ।

કાકોઽપિ કિં ન કુંરુતે ચંચ્રવા સ્વોદરપૂરણમ્ ॥

“જેના ઉપવાધી ધંણાં મોંજીસો જીવે તેવો માણસ બંધે જીવે. બાકી તો, કાગડો પણ પોતાની અંચેથી પોતાના ઉદરનું ભરેણું પોષણ કરે છે.”

પિવન્તિ નદયઃ સ્વયમેવ નમ્ભઃ, સ્વયં ન સ્વાદન્તિ ફલ્લોનિ વૃક્ષાઃ ।

સ્વાદન્તિ સસ્યં ન ચ વારિકાદ્યાઃ, પરોપકારાય સંતાં વિમુતયઃ ॥

“નદી પોતે જળનો સમુદ્ર છતાં જળનું પાન કરતી નથી, વૃક્ષો પોતે ફળ ધારણ કરતાં તેમને ખાતાં નથી; પાણીનો પ્રવાહ પોતે અનાજને પોષે છે, છતાં અનાજ ખાતો નથી; માટે સત્પુરુષોની વિભૂતિ પરોપકારજેન હોય છે.”

હવે જીવનસાહસ્ય રૂપ આ પરોપકાર કરવા માટે મનુષ્યે અનેક પ્રકારનાં કર્મ કરવાનાં હોય છે. પરોપકાર થઈ શકે માટેજ વિદ્યાર્થિને બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરીને શરીર તથા મનની ખીસ-વણી કરવાની હોય છે. પરોપકાર થઈ શકે માટેજ બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરી બળવાન અને બુદ્ધિવાન બનેલ યુવાન ગૃહસ્થાશ્રમમાં દ્રાવ્ય થઈ યોગ્ય પત્નિની સહાયતાથી બાકીના ત્રણ આશ્રમી મનુષ્યોને મદદ કરે છે; અને પોતાના મરણ પછી પણ જગતનું કલ્યાણ યથા કરે તે હેતુથી પુનરુત્તરી આદિને ઉત્પન્ન કરીને પોતાની પાછળ મૂકી જવાની દરજ દરેકે સમેજી મોંજીસ પાળવા પ્રયત્ન કરે છે. પરોપકાર યથાવિધિ થઈ શકે માટેજ ધર્મવૈભવાદિ ઉપાર્જન કરવાનાં હોય છે. પરોપકાર

થઈ શકે માટેના પંચયજ્ઞ અને પૃથ્વ્ય દરેકના કરવાનાં હોય છે. જ્યારે જ્યારે પરોપકારનો આ મુખ્ય ઉદ્દેશ બૂલી જાતે મનુષ્ય ઉપર કહેલી વિવિધ વસ્તુઓ માત્ર સ્વલાભ અને સ્વાર્થને ખાતરના મેળવવાનો અયોગ્ય પ્રયત્ન આદરે છે ત્યારે તે મનુષ્ય તે તે વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કર્યા છતાં પણ ખજ અને દુઃખ ગણાય છે. અને તે તે ગીતે પરોપકાર કરવાના હેતુથીજ ને માણસ મેળવે તથા વાપરે છે, તે સાધુ પુરુષ લેખાય છે. કહ્યું છે કે:—

વિદ્યા વિવાદાય ધનં મદાય, શક્તિઃ પરેપાં પરિપીડનાય ।

સ્વસ્ત્ય સાધોર્વિપરીત મેતત, જ્ઞાનાય દાનાય ચ રક્ષણાય ॥

“ખજ પુરુષ વિવાદ કરવાને માટે વિદ્યા ભણે છે ત્યારે સાધુ પુરુષ જ્ઞાનની ખાતર અને તેનાથી ખીળનાપર ઉપકાર થઈ શકે માટે વિદ્યા ભણે છે. ખજ પુરુષ પોતે મોટો ગણાય, અભિમાન અને ગર્વથી ખીળનાપર હુકમત જોગવી શકે માટે ધન મેળવે છે, ત્યારે સાધુ પુરુષ ખીળ નિર્ધન, જ્ઞાનાય, અપંગ, અને ખીળઓને મદદ કરવા તથા લાયક પુરુષોને જ્ઞાન કરવા ખાતર દ્રવ્યનું ઉપાર્જન અને વ્યય કરે છે. ખજ પુરુષ પોતાની શક્તિનો ખીળઓને પીડા કરવામાં ઉપયોગ કરે છે, ત્યારે સાધુ પુરુષ પોતાની શક્તિનો નિર્ભજ અને નિરાશ્રિતનું રક્ષણ કરવામાં ઉપયોગ કરે છે, આ રીતે એકજ પ્રકારની ગીતે મેળવવા અને વાપરવામાં ખજ પુરુષ અને સાધુ પુરુષના ઉદ્દેશ અને રીતમાં તદ્દત પરસ્પર ઉલટાપણું હોય છે.”

આટલું વિવેચન થઈ ગયા પછી હવે આપણા પાસેની ભાષામાંથી પૈસ્તનજી ધનજીનાર્થ મહાલક્ષ્મીવાળાના નીચેના શબ્દો આપણને આ રથને બરાબર બંધ ખેસતા લાગશે:—

“હવે આ તો દેખીતુંજ છે કે આ દુનિયામાં આપણે જે જન્મ લેઈએ છીએ તે કાંઈ વગર કારણે માત્ર સુખ દુઃખમાં કહાડા કહાડવા માટે નહિ, માત્ર મોજમગ્નહને માટે નહિ, પણ આપણી પોતાની વૃદ્ધિને માટે અને તે મારફતે કુલ જહાનની વૃદ્ધિમાં મદદ કરતા થવા માટે છે; પછી તે વૃદ્ધિ આ દુનિયામાં આવી આટકતી હોય કે મીનોઈ જહાનમાં લંબાતી હોય, એક જન્મમાં પુરી થતી હોય કે અનેક જન્મોની તેને માટે જરૂર પડતી હોય, એટલે અર્થ જોતાં આપણે જે ખોરાક લેઈએ તે એવો હોવો જોઈએ કે તે માત્ર આપણી આ જીંદગી ટકાવી રાખવાને પૂરતો હોવા સાથે વૃદ્ધિ (Evolution પ્રગટિકરણ) માં આગળ વધવાની આપણી જીંદગીની મુખ્ય નેમને-ઉદ્દેશને સહાયકારક નિવડે. અને આ પણ ખુસ્તું છે કે આપણી વૃદ્ધિમાં આ દુનિયાની આપણી માત્ર હસ્તિ (અસ્તિત્વ) કરતાં આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વગેરે ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, એટલે અમુક ખોરાકની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે એટલુંજ માત્ર આપણે તપાસવાનું નથી, પણ સાથે સાથે આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વગેરે ઉપર પણ તે કેવી થાય છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે.”

ખોરાક અને ખાસિયત, આહાર અને આચારવિચાર, અજ અને જોટકાર, પોપણ અને ખુદિ-આ સર્વનો પરસ્પર ગાઢ સંબંધ રહેલો છે એ વાત આપણે કદિ પણ, વિસરી જવાની નથી. કારણકે કહેવનમાં કહ્યું છે કે:—

યાદ્રશં મક્ષ્યેવાન્નં બુદ્ધિર્ભવતિ તાદ્રશી ।

દિપસ્તીમિર મક્ષ્યન્ કજ્જલંચ પ્રમુચતે ॥

“જેવું અન્ન ખાવામાં આવે છે, તેવીજ બુદ્ધિ થાય છે. જેમકે, દીવો અધકારનું બક્ષણ કરે છે, તો તે દાળા કાનુંળ (મેંથ) ને જન્મ આપે છે.” માટે આહાર તેવો આટકાર એ લોકોક્તિ પણ સત્યથી ભરેલી છે.

આ આખા પ્રકરણનો છેવટે સાર એ નીકળે છે કે મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ યથાવિધિ “ધર્મ” નું પાલન કરવું. હવે આ ધર્મપાલન માટે પુરુષાર્થ યાને કર્મ કરવાની આવશ્યકતા છે, અને આવાં ધાર્મિક સત્કર્મ કરવા માટે બુદ્ધિની નિર્મલતાની પહેલી જરૂર છે. હવે-બુદ્ધિ મલિન યા નિર્મળ બનવાનો આધાર ખોરાકની જાત ઉપર બહુ પ્રમાણમાં અવલંબીત રહે છે. અને તેથી જ ખોરાક આપણી બુદ્ધિને વધારેમાં વધારે નિર્મળ અને સતેજ બનાવે, શરીર અને ઇન્દ્રિય સમુદયને અયોગ્ય રીતે બહેમથી મુશ્કેલી વગર તેમને યોગ્ય રીતે પુષ્ટ કરે, અને પુરુષાર્થ કરવામાં પુરતી સહાયતા આપી જીવનને સફળ કરવામાં યોગ્ય દિરસો આપે તેવાજ ખોરાક માણસે ખાવા લાયક ગણવો જોઈએ.

પ્રકરણ ૬.

। धर्मार्थ काम मोक्षायो यत्तुर्विधं पुरुषार्थनी ।

અર્થાત

ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ ચતુર્વિધ પુરુષાર્થની
યથાયોગ્ય પ્રાપ્તિનો સર્વ આધાર

આરોગ્ય

ઉપર રહેલો છે.

“Learning in a broken body is like a sword without a handle.”

—Beecher.

(બાધિથી અર્પમ અનેલા શરીરવાળા મનુષ્યની વિદ્યા મુક વગરની તરવાર જેવી છે.)

* પ્રત્યેક વ્યક્તિના, પ્રેમના, મનુષ્ય જાતના જીવનનું સાર્થક્ય ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ ચતુર્વિધ પુરુષાર્થની પ્રાપ્તિથીજ થાય છે, એમ આપણાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે, અને સર્વ સમજી મનુષ્યો તે સ્વીકારે છે. છતાં આ ઉચ્ચ ઉદ્દેશને પાર પાડવાનો ખરો માર્ગ કોઈ વિરલા પુરુષોજ જાણે છે. કેટલાક આર્થિક સ્થિતિ સુધરવાથીજ દેશની ખરી ઉન્નતિ થઈ શકે એમ માને છે; કેટલાક મનની ખિલવણી ઉપરજ વ્યક્તિના અને દેશના ઉદ્ધારનો આધાર મુખ્યત્વે રહેલો છે એમ સમજે છે; બીજા કેટલાક વળી રાજકીય સુધારણાને અવલંબીનેજ બીજી સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ રહેલી છે એમ ધારે છે; બીજા કેટલાક વળી એમ કહેતા સંભળામ છે કે જ્યાં સુધી હિંદુસ્તાનમાં

* ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે માનસર મુકાને આપેલા એક લાપણમાંથી અવતરણ.

પોતાની પાસે સારી પુંછ એકઠી કરી હોય, પરંતુ જો તેનું શરીર સાબુનું રહેતું ન હોય તો તે દોષન તેને શું કામ આવશે ? કંઈજ નહિ. પરંતુ જો તેજ માણસ પાસે બહુ દોષતાને ઠેકાણું તંદુસ્તી રૂપી દોષતા હશે તો “જીવતો નર લલ્લા પામશે” એ કહેવન પ્રમાણે પ્રયત્ન કરતાં કોષ કાળે પણ તે સારા પૈસા એકઠા કરી તેને ચોખ્ખું રીતે ભોગવી શકવા સમર્થ થશે. એક માંદગા નિર્બળ ધનાઢ્ય માણસ કરનાં ગરીબ પરંતુ તંદુસ્ત બળવાન મજૂર વધારે સુખી અને આનંદી હોય છે. અરચિ, અજીર્ણ અને નળબંધ વાયુથી પીડાતા ધનવાન માણસને વિવિધ મિથાન્નથી- પકવાન્નથી ભરેલો થાળ શું સુખ આપી શકે ? તેજ પ્રમાણે જોને બિલકુલ ઉંઘ ન આવતી હોય અને શરીરે કોલ્લા અને ચાંદીઓ થઈ તેમાં બહુ વેદના થતી હોય તેવા દરદીને સોમણ રૂની તળાઈ પણ કાંટાની શય્યા જેવી કટકર લાગશે. એથી ઉંચકું ભૂખ્યા નીરાગ માણસને મુકો ચોટલો અને કાણુ પથારી હબ્બરગણું વધારે સુખ આપે છે. તેથીજ આપણામાં કહેવત છે કે, “ભૂખ ન જીએ લાખરો, અને ઉંઘ ન જીએ સાથરો” “Hunger is the best sauce and a healthy and contented mind the best pillow.”

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી સુખ વાંચકો સમજી શક્યા હશે કે, શરીર જો રોગી હોય તો મનુષ્ય પોતાના વિવિધ પ્રકારના ધર્મ બરાબર બજાવી શકતો નથી. તે પૂજા કે ધ્યાન કરવા બેસે તેવામાં તેને અનિસારના દરદને લીધે ચુંક અને દસ્તની હાજત વારંવાર એ થઈ આવે તો તે પોતે પૂજા કે ધ્યાન બરાબર કરી શકતો નથી. પોતેજ માંદો થઈ ખાટલે પડ્યો હોય તેવો પુત્ર પોતાનાં માનાપિતા કે ગુરુ ધ્યાનિની સેવા સુશ્રુષા વડે પુત્ર કે શીષ્ય ધર્મ શી રીતે બજાવી શકે ? અચકત અને હમેશ માંદો રહેતો મનુષ્ય પોતાના આશ્રમ તથા વર્ણના ધર્મનું પણ યોગ્ય પ્રતિપાદન શી રીતે કરી શકે ? આરોગ્યના અભાવે વિદ્યાભ્યાસ કે અંગ મહેનત ન થઈ શકવાથી ધન પ્રાપ્તિ પણ બરાબર થતી નથી અને તેથી અર્થ નામના બીજા પુરુષાર્થની પણ સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. અને તેવી અર્થની પ્રાપ્તિને અભાવે વિવિધ પ્રકારનાં સુખ ભોગ તે પોતે ભોગવી શકતો નથી તેમજ પોતાનાં આશ્રિતો અને સંબંધિઓને પણ તે ભોગવાવી શકતો નથી, અને તે રીતે કામ નામના ત્રીજા પુરુષાર્થના આસ્વાદ્યો પણ તે વિચુખ્બ રહે છે. હવે બાકી રહ્યા ચોથો અને સર્વોત્તમ પુરુષાર્થ જે મોક્ષ તેની પ્રાપ્તિ તો આગળ ગણાવેલા ત્રણ પુરુષાર્થની યથાવિધિ સંપ્રાપ્તિ વિના સંભવતીજ નથી, તેથી સર્વનો સાર એજ નિકળે છે કે ધર્મર્થકામ મોક્ષાણામારોગ્ય મૂલ કારણમ્ !

હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં આરોગ્યની સુચોગ્ય અને સંપૂર્ણ પ્રાપ્તિ શી રીતે થઈ શકે તે લખવામાં આવશે. માટે આ સ્થળે તો આરોગ્યદેવીની અંતિમ અવ્યર્થના કરી લેઈ આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરીએ.

ઓ ખુશસરન તંદુસ્તી ! તારા જેવી આ દુનિયામાં અમુલ્ય મીઠા બીજા કોઈ નથી. સોનું, રૂપું, હિરા, મોતી વગેરે સર્વ ખજાના કરતાં તું હોય તોજ બીજાં સર્વ સુખ સારાં લાગે છે. તારી કૃપાથીજ અમે વિદ્યા દુનર્ભમાં આગળ વધી શકીએ છીએ, તારી રહેમથીજ અમે મનુષ્ય જીવનને સાર્થક્ય કરી શકીએ છીએ. તુંજ પરમ ધન છે. સોના રૂપાના થોડા કટકા મેળવવા ખાતર જેઓ તને મુખાંધથી શુભારી બેસે છે તેમના જેવા પામર અને અભાગીઆ, બીજા કોષ નથી. તારી ઉપાસના એજ મનુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. હે દયાણી ! હે દેવી ! તારાં બારન સંતાનો ઉપર કૃપા પૂર્ણ અનિદદિ રાખજે, એજ અંતિમ આશા અને અવ્યર્થના ! અસ્તુ.

૪૨. સર્વ પ્રકારના અતિસાર ને સંઘટ્ટણી ઉપર કડાના ઝાડના મૂળને સાદુ ઘોષ નાખી તેના ઉપરની છાલ કાઢવી. આ છાલને બારીક ખાંડી પાણી મેળવી રસ કાઢવો, અને તે રસ અગ્નિ ઉપર અટવના રહેવું. સાધારણ અટવાયા પછી તેમાં શુંક, મરી, પીપર, જાયફળ, જાવંત્રી, લવીંગ, વાવડીંગ, મરડાસીંગ, બાલખીલી, બેઠાંજળ અને નાગકેસર, આ ઔષધનું બારીક ચૂર્ણ કરી મેળવવું, અને એક સરખું મળી જતા સુધી ઘુટી ચણા જેવડી ગોળા કરવી. તે ગોળા હાસની આસમાં જરા હોળિંગ નાખી તેમાં પાચી. આ ઔષધ નાનાં છોકરાને તો બહુ દિવસારક છે.

૪૩. જાંબુડાનાં, આમલીનાં, આંબાનાં સમભાગ કુમળાં પાન લેઈ તેનો અંગરસ કાઢવો. તેમાં મધ, ઘી અને દૂધ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૪૪. ગરમીથી ચએલા રક્તાતિસાર ઉપર દાખનાં મૂળ, બાલખીલી, કડાના ઝાડના મૂળની છાલ અને મોચ એનો કાઢો કરી પીવો. પડીકાનું વજન ૩. રાત્રી બાર સુધી રાખવું.

૪૫. કમ્બૂજ, બાલખીલી, આંબાની ખાખડી એટલે નાની મરવા જેવી મુકેલી કરી, દાઢમ છાલ, શુંક, વરીઆળા, માયફળ, નાગકેસર, કમરાની અંતરછાલ, વડની વડવાઈના અંકુર, રાત્રી તુળસીનાં બીજ, રાત્રી તલનો પાથો (પાંદડાં), એ બધાં ઔષધને છપે મુકવી ચૂર્ણ કરીરાખવું. કોઈ પણ જાતના અતિસાર ઉપર વેદે યોગ્ય અનુપાનથી એ ચૂર્ણ સવાર સાંજ ચાર માસ, સુધી આપવું.

૪૬. કાળા ફણસની છાલનો તથા આંબાની છાલનો સમાન રસ કાઢી તેના ઉપર ઠળાચુનાની ઉપરનું પાણી નાખી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૪૭. બાલખીલી, વરીઆળા, અને શુંકનો કાઢો આપવાથી આમ સાયેનો સંઘટ્ટણી મટે છે.

૪૮. રક્તાતિસાર ઉપર મેંદાનાં બીજ બારીક વાટી ગાયના ધીમાં પલાળી રાખવાં. નિત્ય એ વખત-સોપારી જેવડી ગોળા કરી લેવાથી તત્કાળ શુષ્ક આપે છે.

૪૯. ગાયના માખણમાં તલનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં બિમરાના પાન ઉપર થાય છે. તેવી પાંચ ગાંઠા અને ખડી સાકર મેળવી ખાવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૫૦. શુંક ચાર ભાગ, બીલીકુમળી ચાર ભાગ, આંબાના મરવા એ ભાગ, માયફળ એ ભાગ, વખમો ૧ ભાગ, જાયફળ એક ભાગ, કડાનાં મૂળ ઉપરની છાલનું ચૂર્ણ એ ભાગ, દાઢમની છાલ એ ભાગ, કમિષગોળા (બિમ્બુલ) આઠ ભાગ, આ ભાગથી સર્વ ઔષધ લેઈ બારીક ચૂર્ણ કરી, બીલીના ફળનો લીસો ગર અને બીજોગનો રસ મેળવી ચણા જેવડી ગોળાઓ કરી રાખવી. તે ગોળા દહીંની તંદમાં કાંવા ધીમાં આપવી.

૫૧. ઘાંચુ, બીલી કુમળા, ચીકણા કોષ, શુંક, વાવડીંગ, અતિવિપ, મોચ, દાર હળદર, પાંદાક-મૂળ, કડાના મૂળની છાલ, એ સર્વ સમભાગ લેઈ અષ્ટમાસ કાઢો કરી આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૫૨. ઘાંચુ, વાવડીંગ, ઘોડાવજ, બીલનો ગર, જાયફળ, આ સમભાગ ઔષધનો કાંઠો લેવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૫૩. જાયફળ, શુંક, રાજ, માયાં, અને ખજૂર એ સમભાગ લેવું. તેનું ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણના વજન જેટલી અડધામાં છાણની રાખ લેવી અને એકત્ર ઘુટવું. તે ચૂર્ણમાંથી સવાર સાંજ દોઢ માસા પ્રમાણે આંબાના ધોવારામણમાં લેવાથી ઇર્ષ્યાતિસાર આમાતિસાર અને શળ મટે છે.

૫૪. જાયફળ, લવીંગ, એલચી, તમાલપત્ર, તજ, નાગકેસર, કપુર, સંદેહ ચંદન, કાળા તલ, વાંસ લોચન, તગર, આમળાં, તાલીસપત્ર, પીપર, હરડેદહ, કાળાજીરી, ચિત્રક, શુંક, વાવડીંગ, અને મરી એ ઔષધ સમભાગ લેઈ સર્વ ઔષધ જેટલું શુદ્ધ કરેલી ભાંગનું ચૂર્ણ લેવું, અને બધાંના

એકંદર વળનઃ જોટલી તેમાં ખાંડ મેળવવી. એ ચૂર્ણ સવાર સાંજ અને બપોરે ત્રણ માસાથી રોગીની શક્તિ જોઈ કમીજરતી આપવાથી સંગ્રહણી, વાત, કફ, શ્વાસ ઇત્યાદિ વિકાર મટે છે.

૫૫. લાલ જાસુલનાં ફુલની કળીયો દસ સુધી લેવી. તેને બારીક ચીરી ધીમાં તળવી. તેમાં ખડી સાકર મેળવવી. અને નાગકેસર પણ મેળવવું અને બારીક વાટી ધી નાખી ગોળા કરી સવાર સાંજ એ પ્રમાણે ખાવાથી બે દિવસમાં રક્તાતિસાર મટે છે.

૫૬. મોચ, મોચરસ, લોદર, ધાવડીનાં ફુલ, બીલીફળ, ઈંદ્રજવનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ, છાશ, અને ગોળ એકત્ર કરી તેમાં પીવાથી અતિસાર મટે છે. ચૂર્ણ ૭ માસા સુધી લેવું.

૫૭. મોચ, અતિવિય, બીલીફળ; અને ઈંદ્રજવ એનું ચૂર્ણ મધમાં ખલી ચાટવાથી સંગ્રહણી તથા સનિષાત મટે છે.

૫૮. ઉદર રોગના સામાન્ય ઉપચારમાં કહેલું નં. ૪૨ વાળું “લવંગાદિ ચૂર્ણ” ખાવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

૫૯. લવંગ આઠ માસા, ઈલાયચી, જાયફળ એ અર્ધી તોલો, અને અરીણુ એક માસો, આ સર્વનું ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે અર્ધો તોલા સુધી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું. આ દવા રોજ એકવાર કિંવા વિશેષ પ્રસંગે બે વાર લેવી. પાંચ સાત દિવસ લેવી તેથી અતિસાર, વાંતી, અને રાગ મટે છે.

૬૦. વરસાદોડીનું મળ આસો માસમાં કાઢી લાવી ધીમાં ઘસી ચાટવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૬૧. શિવલીંગીના પાનનો રસ ધી સાથે મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૬૨. આંખાની ગોટલી, શુંક, અને ચોમાસામાં ઢોરના સીંગડાં ઉપર ફડસા ઘુટે છે તે, એને આંખાના રસમાં વાટી ગોળા કરી આપવાથી રક્તાતિસાર, સંગ્રહણી, જ્વરાતિસાર, અતી તીવ્ર અને પિત્તાતિસાર વિગેરે મટે છે.

૬૩. કરેણાનાં ફુલ, અર્ક ફુલ, ધંતુરાનાં ફુલ, રીંગણી ફુલ, હીંગલોક, ચીકબાળ, એલચી, વજનાગ, કપુર, કેસર, લવંગ, અકલગરો, અરીણુ, મરી, મરનાડી, જાયફળ, જવંત્રી, સર્વ સમભાગ લેવાં. એની ગોળા મધ સાથે કિંવા પાનના રસ સાથે બાંધવી. જ્વર, અતિસાર મટાડે, આમનો નાશ કરે, રૂપ, અગ્નિ, બુદ્ધિ, બળ, અને વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે.

૬૪. સોપારીનાં ફુલ, ધાવડીનાં ફુલ, અજમોદ, કાકડારસીંગ, એનું સમભાગ ચૂર્ણ બારીક વાટી એક પૈસાભાર ગાયના ધીમાં ચાટવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે છે.

૬૫. ધમાસો, અતિવિયની કળા, શુંક, બાલખીલી, લોદર, મોચ, કાળીપાટ, લસણ, ધાવડીનાં ફુલ, ખસના વાળા, આંખાની ગોટલી, ઈંદ્રજવ, ગંધક, મધ, મોચરસ, એ સમભાગ લેવું. એ ચૂર્ણ એક તોલા સુધી લેવાથી અતિસાર, આમવાત, તપા, કાશ, જ્વર, એ સર્વ મટે છે. આ ચૂર્ણનું નામ “વૃહત્ શંગાધર ચૂર્ણ” છે.

૬૬. શુંક, મોચ, અતિવિયની કળા, ગળા, એનું ચૂર્ણ દુધમાં પીવાથી આમવાત ને સંગ્રહણી મટે છે.

૬૭. અડધા રૂપીઆભાર રાગ દર્દીના પાણીમાં લેવાથી બચકર અતિસાર પણ મટે છે.

૬૮. લોદર અને આવળની છાલનું ચૂર્ણ ગાયના ધી સાથે લેવાથી અતિસાર મટે છે.

૬૯. રેવંચીનું લાકડું અને એળાંચો તથા જીંડ એની બે વાલની ગોળાથી અતિસાર મટે છે.

૭૦. ધાણા તોલો અડધો, ઈલાયચી તોલો પા, સવા તોલો પા, શુંક માસા બે, દાઢમની સુકી છાલ તોલો અડધો, વરીયાળી તોલો પા, જોટલી જણસને ઠીકરામાં ભુંજી બારીક ધુંટી પાણી શેર ૧ માં મેળવી ગોળા લેઈ તે પાણીમાં ઠીકરીઓ હમકરી પીએ તો ઝાડો બંધ થાય.

૭૧. ઉલટી ઝાડા ઉપર—ઝેરકોયલાં નવાં સીકાઈ શેર અડધો લેઈ તેને શોધવાં. પછી દુધ શેર પાંચ મધ્યે ઝેરકોયલાંને નાખીને ઉકાળવાં; દુધને દલાવતા રહેવું કે ચોટ નહીં. માવો થએથી ઉતારવું અને ઝેરકોયલાં કાઢી લેવાં. ને માવો નાખી દેવો. અરીણુ તોલા એકતું પાણી કરીને માટે ઝેરકોયલાંને હુખાવી મુકવાં. જ્યાં લગી અરીણુનું પાણી મુકાઈ જાય ત્યાં લગી તેમાં રહેવા દેવાં. પછી વાસણુ ૧ માં મુધી કપાળતી કરીને સળગાવવી. બળીને કોયલા થએથી કાઢી ટાંઠાં થએથી ખલમાં નાખી ખલ કરવો. તેમાં અરીણુ તોલો અડધો, ઈંદ્રજવ તોલો એક, અતિવિપતી કળા તોલો એક, ખસખસનાં પોસ તોલો એક, ઝેટલી જણુસ ખોખરી દરવી, પાણી શેર એકમાં નાખી ઉકાળવું. પાણી શેર પા રહેથી ગાળા લેઈ પેલી બરમને ખલતા જવી, ને પાણી નાખતા જવું. સર્વે ખલાઈ રહેથી મુકાયા પછી ભરી મુકવું. વજન વાલ એક સુધી આપવું. ઇલાયચી છુછ મધમાં એ દવા તથા ઇલાયચી મેળવી આપવી તેથી ઝાડા ઉલટી બંધ થશે. તાવ ઉપર પણ આ દવા ગુણુ આપે છે.

૭૨. સુવર્ચલાદિ કાઢો—સંયજ, ઘોડાવજ, હિંગ, કરીયાતું, ચિત્રક, અતિવિપ, શુંક, મરી, અને લીંડીપીપર એનો કાઢો પીવાથી વાતાતિસાર મટે છે.

૭૩. કપિત્થાદક ચૂર્ણ—આક ભાગ કોદાનો ગર, છ ભાગ સાકર અને ડાઢમ, આમલી, આમળીલી, ધાવડીનાં ડુઝ, અજમોદ, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ ભાગ. મરી, ધાણા, છડે, પીપલી-મૂળ, વાળો, સૈંધવ, અજમો, તજ, તમાલખત, ઇલાયચી, નાગકેસર, ચિત્રક અને શુંક એ પ્રત્યેક એક એક ભાગ એવું ચૂર્ણ એકત્ર કરવું. એને કપિત્થાદક ચૂર્ણ કહે છે. એ સંપૂર્ણ જળ સંગ્રાહી રોગ, સંગ્રહણી અને અતિસાર એનો નાશ કરે છે.

૭૪. લાઘ ચૂર્ણ—ત્રિફલા, શુંક, મરી, પીપર, વાવડીંગ, છડે, શાદાછડે, બીલામાં, અજમો, હાંગ, મીઠું, ટંકણુખાર, સૈંધવ, બીડલવણુ, સંયજ, શુદ્ધુમ, (ધરાસા) વેખંડ, કોદ, નાગરમોચ, અન્નકબરમ, આમલસારો ગંધક, જવખાર, સાછખાર, અજમોદ, પારો, વાંઝણી કંકોડીનો કંદ, ગજપીપર, પારાગંધકને ખળ કરવો. બીજી ચીજો ખાંડી તેતું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ભેશું થુંટવું. સર્વ ચૂર્ણના સમાન ઈંદ્રજવનું ચૂર્ણ કરવું. સર્વ એકત્ર કરી સવારમાં એ તોલા લેવું તેથી મંદાગ્નિ, ઉધરસ, અર્પ, પ્લીહ, પાન્ડુ, અરુચી, જવર, પ્રમેહ, સોગો, બંધકોષ, સંગ્રહણી, સર્વાતિસાર, શળ, આમવાન, અતિકારોગ, ત્રિહોત્પન્ન વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે. આ ચૂર્ણ બદાણુ કરનાર બારેમાં બારે ચીજ ખાય તોપણુ તે પચી જાય છે. આ ચૂર્ણને પથ્ય નથી.

૭૫. વૃહદ્દલવંગાદિ ચૂર્ણ—લવંગ, એલચી, તમાલખત, કમળકંદ, વાળો, જટામંત્રી, તગર, કાળો વાળો, કંકોલ, કૃષ્ણાગર, નાગકેસર, જયફળ, ચંદન, જવત્રી, છડે, શાદાછડે, શુંક, મરી, પીપર, પુષ્કરમૂલ, શઢ કચોરો, હરડાં, ખેત્રાં, આમલાં, કોદ, વાવડીંગ, ચિત્રકમૂલ, તાલીસખત, તેલીઓ દેવદાર, ધાણુ, અજમો, જેડીમધ, ખેરની છાલ, આમ્લવેતસ, વાંસ કપુર, કરમાલી અજમો, કપુર, અન્નકબરમ, કાળા ઠાકડાઈંગ, અતિવિપ, પીપલીમળ, અરણીનું મૂળ, વરીઆળી, નાગરમોચ, એવ અતિવિપ, શનાવરી, ગળો, સત્વ, નસોત, ધમાસો, એ સર્વ સમાભાગ લેઈ તેતું વસ્ત્રગાળ પારીક ચૂર્ણ કરવું. સર્વ ચૂર્ણના બરાબર સાકર મેળવવી અને વૃહદ્દલવંગાદિ ચૂર્ણ કહે છે. આ ચૂર્ણ અર્ધાં તોલાથી તે એક તોલા સુધી શરીરજળ પ્રમાણે સવારસાંજ બદાણુ કરવું. તેથી દેહને બળ, વીર્ય અને પુષ્ટિ મળે છે અને પ્રમેહ, ઉધરસ, અરુચિ, રોગદાય, પીનસ, ક્ષય, રક્તદાહ, સંગ્રહણી, સન્નિપાન, હેષ્ટી, અતિસાર, પ્રદર, ગળઝડ, પાન્ડુરોગ, સ્વરભંગ અને પથરીનો નાશ કરે છે.

૭૬. મૃત સંજીવન રસ—શુદ્ધ પારો અને આમલસારો ગંધક સમભાગ અને વચ્છનાગ, શોષેલો ચોથા ભાગ અને સર્વના સમાન અબ્રકભસ્મ એ સર્વ એકત્ર કરીને તેને ધંતુરાના પાનના રસમાં ખસ કરવો. પછી તેને સર્પાક્ષિ (લાલફૂલની ચંખાવલી) ના રસ કિંવા કાઢાની એક પહોર ભાવના આપવી. પછી ધાવડીનાં ડુલ, અતિવિષ, નાગરમોચ, શુંક, વાળો, છર્, અન્મો, જવ, બાળબીલી, પાહડમૂળ, હરડેદળ, લીડીપીપર, કડાની છાલ, ઈંદ્રજવ, કોઠાનો ગર્ભ, દાઢમ, કાંચકીનાં મૂળ એ તમામ એક એક કપ (એશી ચણોડી ભાર) લેવું. અને તેનો કલક કરવો કિંવા કાઢો કરવાનો હોય તો કલકના ચાર પટ પાણી નાંખી તેને મંદાગ્નિ ઉપર ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી અવશેષ રહેથી તેને ગાળી સેઈ તે પાણીની ઉપરના આપધને ત્રણ દિવસ ભાવના આપવી. પછી મંપુટમાં ઘાલી કપડામાટી કરી સુકવીને વાલુકાયંત્રમાં એક ક્ષણ પચન કરવું. આ રસ ચાર શુંજ અનુપાન સાથે આપવાથી અસાધ્ય રોગોના પશુ નાશ કરે છે. આ રસ શુંક, અતિવિષ, મોચ, તેલીયો દેવદાર, ધોડાવજ, પીપર, અન્મો, ધાણા, વાળો, કડાછાલ, હરડેદળ, ધાવડીનાં ડુલ, ઈંદ્રજવ, પાહડમૂળ, બાલબીલી અને મોચરસના ચૂર્ણ સાથે મધમાં ચટાડવો આ અનુપાન ઉત્તમ છે.

૭૭. કાર્ણુયસાગર રસ—એક ભાગ પારદભસ્મ, બે ભાગ આમલસારો ગંધક, ચાર ભાગ અબ્રકભસ્મ એને એકત્ર કરી એક દિવસ એરંડીયા તેલમાં ખસ કરી, પછી જલભાંગરાના રસમાં તેને એક દિવસ ખસ કરવો. પછી જવખાર, સાછખાર, ટંકણખાર, મીઠું, સિંધવ, બીડક, વણુ, સંચળ, વજનાગ, શુંક, મરી, પીપર, કેસર, છર્, અને ચિત્રક એ સમભાગ લેવાં. એનું વચ્છગાળ ચૂર્ણ કરી ઉપરની દવામાં મેળવવું. પછી તેને એક પહોર સુધી ખસ કરવો. આ દવાને કાર્ણુયસાગર રસ કહે છે. આ રસ અતિસાર ઉપર બે માસા આપવો. એ જવર સાથેના અથવા જવર વગરના અથવા ચળવાળા, રક્તાતિસાર કિંવા સોજ સાથેના રક્તાતિસારમાં તથા સ્ત્રવહણી એ રોગો ઉપર અનુપાન થોડા આપવો, અથવા વગર અનુપાને આપવાથી પણ ઉપર કહેલા રોગો મટે છે.

૭૮. લોકનાથ રસ—પારદભસ્મ એક ભાગ, શુદ્ધ આમલસારો ગંધક ચાર ભાગને એકત્ર કરી ખસ કરી કોડીયામાં એ કનલી ભરવી. અને તે કોડીયાના મેળે ટંકણખારથી બંધ કરવું. અને સરાવસંપૂટમાં ઘાલી માટીકાપડ કરી સુકવી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીતળ થયે કાઢી તેને ખસ કરવું, અને શીશીમાં ભરી રાખવું. એમાંથી ચાર શુંજ મધ સાથે આપવું કિંવા શુંક, અતિવિષ, તેલીઓ દેવદાર અને વજ એના કાઢામાં અથવા ક્ષિરણીના કાઢા કે યોગવાહક અનુપાન સાથે આપવો તેથી વાતાતિસાર મટે છે.

૭૯. મહારસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, મરી, ટંકણખાર, પીપર, ધંતુરબીજ એ સર્વ સમ ભાગ લેઈ જળભાંગરાના રસમાં અરધો દિવસ ખસ કરવો. આને કનકસુંદર પણ કહે છે. આ બે શુંજ ભક્ષણ કરવાથી અદ્યુતપણે અતિસારનો નાશ કરે છે. પથ્યમાં ગાય કિંવા બેંચનું દહીં અને ભાત આપવો.

૮૦. લોકેશ્વર રસ—પારાની ભસ્મ એક તોલો, મુવર્ણુભસ્મ પા તોલો, આમલસારો ગંધક અઢી તોલો, એને ત્રિવકના રસમાં ખસ કરી કોડીયામાં ભરી, અને તેનામાં ટંકણખારથી બંધ કરી પછી તે કોડીયાને મંપુટમાં ઘાલી માટીકાપડ કરી સુકવી ગજપુટ આપવો. મંપુટ હઠો થયેથી દવા કાઢી સેઈ ખસ કરવો, આને લોકેશ્વર રસ કહે છે. આ રસ ચાર શુંજ મધ સાથે આપવાથી સર્વ અતિસારનો નાશ કરે છે. એને અનુપાન કુર્મળા બીડીફળ, ગોળ, તેલ, પીપર અને શુંક એના ચૂર્ણ સાથે મધ મેળવી આપવો.

અ.

૧. મૃગાંક પોટલી રસ.—સોનાનાં ભોજનપત્ર જેવાં પાતળાં પત્રાં કરી તેના સમભાગે શુદ્ધ પારો લેવો અને ખંનેને એકત્ર કરી કાંચનટક્ષના રસમાં કે ભાટબાંધુડી કે કલકાવીના પાનના રસમાં જ્યાં સુધી તે એકત્ર લોટ જેવું થઈ જાય ત્યાં સુધી ઘુટવું. પછી સોનાના ચોથા ભાગે ટંકણુપાર, અને સોનાથી દુપટ મોતીનું ખસ કરેલું ચૂર્ણ, નવા સોનાના વજને ગંધક, એ રીતે લઈ કરી ભેગાં ખસ કરી એક ગોળો કરી તેની આસપાસ લુગડું વીંટાળી તેના ઉપર માટીનો લેપ કરી મુકવવું. પછી માટીના બે સરાવસપુટ લાવી તેમાં એકમાં પેલો ગોળો મુકી ખીનું ઉધું પાડી તેને કપડામાટી કરી માટીના ઢાંઢામાં મીઠું ચાલી વચમાં સરાવસપુટનો ગોળો મુકવો. ઉપર બોકીનું મીઠું ભરા અને તેના મોં ઉપર ખીનું નાનું ઢાંઢું બંદર કાનેથી આવે તેવું. ઉધું પાડી કપડામાટીથી સંધીયું લેપ કરવો. અને ગજપુટ અગ્નિથી કંઈ જલ્દી ગાયના છાણના છાણથી અગ્નિ આપવો. ટાડું ચએથી બહાર કાઢી કરી પારા બરાબર ગંધક લેઈ પાછું બધું ઓપડ બેળું કરી પહેલાં જે વનરપતીના રસથી ખસ કર્યો હોય તેજ વનરપતીના રસથી ખસ કરી પહેલી કૃતી પ્રમાણે કૃતીથી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ટાડું ચએથી દવા કાઢી ખસ કરવી. આ રસનું નામ મૃગાંક પોટલી રસ કહે છે. આ સ બે શુંજ આઠ મરી સાથે કિંવા ત્રણ પીપર સાથે આપવો. અને દોષની રીત જોઈ એક રજ પથ્રુ આપવો. જેવી દોષની સ્થિતિ હશે તે પ્રમાણે મધ કે ધીમાં પથ્રુ આપવો. અને અંતઃકરણુ સ્વચ્છ કરી સુચિર્બૂત ચઢ લોકનાયની પેડે પથ્રુ કરવું. આ પ્રમાણે આચરણુ કરવાથી આ રસાયનથી દરોગ, સંઘ્રહણી, કાશ, આસ, કાષરોગ, શરીર ઝકકવાનો, શરીરનું તવાવું કૃશતા અને બળહીણુ એવા રોગો દૂર થાય.

૨. મહાજવરોંકુશ—શુદ્ધ પારો ત્રણ માસા, શુદ્ધ વજનાગ ત્રણ માસા, ધંતુરાનાં ખીજ નવ માસા અને મોઝ (દારડીનાં મૂળ) એ સર્વથી દુપટ લેવાં. બધાનું એક જગાએ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી પારા ગંધકની કંજસોં મેળવી બારીક ઘુટી રાખવું. અને જંબીરીના રસમાં (ખાટા લીંબુના રસમાં) અથવા આદાના સમાં બે શુંજના પ્રમાણમાં આપવું તેથી ત્રિદોષથી આવેલો તાવ દૂર થાય છે અને દિવસ રાત્રે વખત આવનારો તાવ, એકાંતરે તાવ, ચોથા દિવસે આવનારો તાવ એ બધા તાવ દૂર થ છે. આ જવરોંકુશ વિષમજવર દૂર કરવામાં પ્રયત્ન છે.

૩. મહાતાલેશ્વર રસ—હડતાળ, સોવનચુખીની ભસ્મ, મનસીલ, શુદ્ધ પારો, સીંધાલુણ, કુલાવેલો ટંકણુપાર, એ ઓપડો સરખે વજને લેવાં. પારાના વજનથી બમણો ગંધક અને ગંધકના વજને ત્રાંજાની કમ. સર્વ લીંબુના રસમાં પાંચ દિવસ ખસીને ગોળો બાંધવો તેને બે કોડીયાંની વચમાં મુકીને તે પર છાણુ માટીની મુદ્ર કરવી. અને હેમપોટલી રસમાં બનાવેલી રીતે બુધર ચંચમાં મુકી છાણુ ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ટાડું પડેથી કરી જંબીરીના રસમાં પાંચ દિવસ ખસ કરી ઉપલી રીતિથી છ વખત અગ્નિ આપેથી ભસ્મ થાય છે, એ ભસ્મ ચોવીસ તોલા, ત્રાંજાની ભસ્મ આંતોલા, લોહભસ્મ તોલા ૧૬, એ ત્રણે ભસ્મ એકઠી કરી. જંબીરીના રસમાં એક દિવસ ખસ દ ગોળો કરવો. તેને મટોડીનાં બે કોડીયાં વચમાં મુકી તેને કપડાંથી આવી છાણુ મટોડીના ચરાક્ષાં છાણુનો હલકો અગ્નિ આપવો, ટાડું પડેથી બહાર કાઢી તેના વજનથી ત્રીસમા ભાગે શુ કરેલું વજનાગનું ચૂર્ણ મેળવી ઘુટવું તેને મહાતાલેશ્વર રસ કહે છે. તેમાંથી પાંચ વાલના વજનથી બેંસના ઘી સાથે મેળવી ચાટવું તેમાં ઘુસત ધી તે મધમાં ચીની કપાલા તોલો. એક ખસી માડવા તેથી કની ચંપૂર્ણ કુદરોગ, શરીરસડો જલ્દી દૂર થાય છે.

૪. મદન કામદેવ રસ—રૂપાની ભસ્મ એક ભાગ, હીરાની ભસ્મ બે ભાગ, મુવર્ણભસ્મ ત્રણ ભાગ, તામ્રભસ્મ ચાર ભાગ, શુદ્ધ પારે પાંચ ભાગ, ગંધક છ ભાગ, લોહભસ્મ સાત ભાગ, એ સર્વ વસ્તુ કુંવારના રસમાં ખલીને કાચ ચંચળી બાટલીમાં ભરીને કપડામાટી કરવી તેના મેલે માટીનો દાટો દેખને મુકાવવું. પછી તેને વેલકાચંચળમાં મુકી એક દિવસ પકાવવું. ટાઢું થએથી ઉતારી તેને આસન કાઢીલીને બહારે આસન કવચખીજ, મુસળી, એખરો, સતારી, કમલકાકડી, કચોરો કસઈ કે કસાડ એ દરેકના રસ કે કાદાના ત્રણ ત્રણ પુટો આપવા. પછી તેને હાંલ્લામાં મુકી તેના ગળા મુઘી સીંધાલુણ મુકી, હાંલ્લાના મોં ઉપર માટીનું કોડીયું ઢાંકી તેની સાંધને છાણ મટાડીનો ઘર કરી, તેને ચુલા ઉપર મુકી હલકો હલકો અગ્નિ એક દિવસ રુધી કરવો. પછી ઠંડું પડેથી આપડ બહાર કાઢી ખજ કરવો એટલે સિદ્ધ થયું જાયલું. તેમાં કસ્તૂરી, શુંક, મરી, પીપર, કપર, કકોલ, એલચી, લવંગ એ આઠ આપડનું ચૂર્ણ ઉપલી દવાના વજનથી આઠમા દિસાનું મેળવવું તેમાંથી પા તોલો દવા, ખડી સાકર તોલો પા, ગાયના દૂધ તોલો ૮ માં મેળવી પીવું તેથી શરીર ઘણું સુંદર બળવાન અને તેજસ્વી થાય. તે પુરુષ સ્ત્રીમંગ કરે તેથી તેનું ધાતુનો કાય ન થાય. તે રસાયન ઉપર પરેશ-ખાડું તેલ ન ખાવું, દૂધ, ઘી, સાકર, મધ ઇત્યાદિપદાર્થ ખાવા.

૫. મદનોદય રસ—મારેલી અમ્રકની ભસ્મ, કાચરણ, મેથી, હોલેટ, આસન, કાળા દાઢ, એ સમભાગ લઈ તેની ગોળા મધમાં ચાટવાથી ધાતુ બળવાન થઈ કમ બળુક થાય છે.

૬. મેઘાડંબર રસ—પારાગંધકને સમભાગ વજનથી લેઈ તેની કળલી કરવી. પછી તેને તાંજલગ્નના રસમાં પાંચ દિવસ મુકી ખજ કરવી. પછી વજ્રકુલડીમાં ધારીને વાલકાચંચળમાં પકાવવો. એક દિવસ પછી તેને કાઢી ખજ કરી તેમાંથી રતી ૨ પાનમાં ખાંચ તે આસ વા. હીક દર થાય.

૭. મેઘનાદ રસ—પારે, ગંધક, શેષેલો સાર, માણીક, શુંક, મરી, પીપર, ત્રિફલા, શિલાજીત, બોરની મીઠ, હળદર, કોહું આ સર્વે બરાબર લઈ પારાગંધકની કળલી કરવી. બાકી આપડનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તેમાં મેળવી તેને જળભાંગરાના રસના પુટ ૨૧ દેવ. તેમાંથી ટાંક ૧૧ રોજ રોજ ખાય તો પ્રમેહ માત્ર દૂર થાય.

૮. મેઘનાદ રસ—પારાની ભસ્મ, લોહકાન્ત ભસ્મ, ગંધક, ગવેલ ભસ્મ, મુવર્ણમાણિક ભસ્મ, ત્રિકટુ, ત્રિફલા, શિલાજીત, મનસીલ, આકાલ ખીજ, હળદર, કોહું એ સર્વે સમભાગેનું ચૂર્ણ જળભાંગરાના રસમાં એકવીસ દિવસ ખજ કરવું. (એને ભાવના અપવી) પછી ત્રણ માસ (એક નિષ્ક) મધ સાથે આપવાથી સર્વે જ્વનના પ્રમેહ ગટે છે.

૯. મેઘનાદ રસ—લોહભસ્મ, કાંસાની ભસ્મ, તામ્રભસ્મ, એ સમભાગ અને તે સર્વના બરાબર ગંધક એ સર્વ એકત્ર કરી ખાખરાના કાદામાં ઘુટી, ગોળા કરી ગળપુટ આપવો. એ પ્રમાણે ૭ પુટ આપવાથી મેઘનાદ રસ સિદ્ધ થાય છે. આ નાગરવેલનાં પાન સાથે એક માસો આપવાથી વિપત્તિજન્યનો નાશ કરે છે.

૧૦. મૃગાંક રસ—મારેલો પારે ત્રણ ભાગ, સોનાની ભસ્મ બે ભાગ, મનસીલ ૧ ભાગ, ગંધક ૧ ભાગ, એ સર્વને એકત્ર ખલી મોટી પીળા કોડીમાં ભરવો. પછી બકરીના દુધમાં ટંકજી આર વાટી એનાથી કોડીનું મોટું બંધ કરવું. પછી એ કોડીઓને કુલ્લામાં મુકી બંધ કરી ગળપુટ આંગમાં મુકી ટુંકી દે તો સ્વાંશીત થયે તે રસ તૈયાર થયો. તેને ઘુટી વસ્ત્રગાળ જેવું ચૂર્ણ કરવું. આ રસ રતી ૪ પ્રમાણે એક માસ મુકી વર્ષમાત્ર પીપર ૩ મી ૨૧ મુકી મધ માખણ

૧૨. મૃગાંક રસ—સોનાનાતળા વડે લઘુ ગરમ કરી તેલ, છાચ તથા કાણુ, ત્રિકળાં, ગાયત્રી મુત્ર, કલથી એમાં વડેને ઉકરી તેના કાદામાં ત્રણ ત્રણ વાર ઝખોળવા. પછી સોનાથી બમણો પારો લેધને સોનાના વડેને પ્રશ સાથે ખલ કરે. પછી એનો ગોળો કરવો એ બંને બરાબર શોધેલ મધક એ ગોળાની નીકેર રાખી સરાવસંપુટમાં મુકી કપકમાટી કરવું, ને ગળપુટમાં મુકવું. એવી રીતે ત્રણ વખતે તો મૃગાંક થાય.

૧૨. મૃગાંક રસ—સોનાનાતળા વડે લઘુ એમાં સોળમા ભાગે સીસું મેળવી બનેને ખટાશમાં ખલ કરવો. પછી તેના ન બરાબર શુદ્ધ ગંધક લેષ નીચે ઉપર ગંધક રાખનાં વચ્ચે છુટેલી દવા મુકી કપકમાટી સંપુટનેવી ને ગળપુટ આપવું. એ રીતે સાતપુટે મૃગાંક તૈયાર થયો.

૧૩. મૃગાંક રસ—પારો ઝસોનાના વડે સમભાગ વજનથી લેવા. તેને છાચના પાણી સાથે ખલ કરવો. પછી પીપરના દાના એક પુટ પછી ચિત્રકમૂળના કાદાના ત્રણ પુટ આપવા. ખોડીયા કલારના મૂળના રસનો એટ આપવો. પછી વડેના ચોપા ભાગે મોતી લેવાં અને પેલા પારા વગેરે ભેગાં એક દિવસ ઘુંટપછી બધાના વજન બરાબર આમલસારો ગંધક લેવો. પછી બે દિવસ ઘુંટી ગોળો કરી સંપુટમુકી ગળપુટ આપવું. (સંપુટને કપકમાટી કરી એક દિવસ સુકાયા પછી મુકવો. સ્વાગશીતતથ્યેથી ઉતારી ઘુંટવું. અને કાયના મળખુત કાટાવાળા વાસણમાં રાખવું. અઢી ટાંક મધમાંક વટેલી પીપર અને એક રતી મૃગાંક મેળવી સવારમાં ચાટે તો. શરીરના બધા વ્યાધી મૂત્રય, શ્વાસ, કાસ, અરૂચી, વાતાદિ દોષ, જ્વરશીત અને સડાંગ સોક એને મટાડે ને પૂર્ણ કાન્તી ને એના ઉપર ધી સાકરનો ખોરાક રાખે તો પુરુષત્વ પ્રબળ થાય. શરિા વગેરે ધીવાળો ખોરાક લેવો. શાકનો ખોરાક વળે કરવો, ખાટું, તીખું, તેલ, મરચું, આમલી ન ખાવી, પાનના બીડામજુરી મુકી જરા ખાવી તો સારો ફાયદો કરે.

૧૪. મૃગાંક રસ—પારો, ક, સોતું એ સમભાગ મોતી બે ભાગ, જવખાર ૧ ભાગ, એકત્ર છુટી ડાંગરનાં ફાંદરાના કાંદાગોળો ચાપ ત્યાં મુકી ઘુંટી ગોળો કરી માટીકપક કરી પછી નીકાની ભરેલી હાંદીમાં મુકી ઉપાડું ભરવું. અને મ્હોં બંધ કરી એક દિવસ સુકા ઉપર મુકી તાપ આપવો. ટાકું થયે કાઢી લેવુંવા મૃગાંક રસ થયો તે દ્રવ્ય, અગ્નિમંદ, સંબ્રહણી, એના ઉપર મધ, પીપર સાથે ત્રણ ગુંજ આપવો તકારક વસ્તુ વળે કરવી અને લોકનાથ પ્રમાણે પથ્ય પાળવું.

૧૫. મૃતસંજ્વની ગુટિકાકાનાગ, ત્રિકટુ, ગંધક, ટંકણુખાર, તામ્રભસ્મ, ધંતુરાનાં બીજ, હોંગોલક, એ નવ ઔષધ સમભાગવાં અને તેને બાંગના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. પછી ચણા જવડી ગોળા બાંધવી અને ની એક ગોળા આપી ઉપર આકડાનાં મૂળનો કાઢો આપવો તો મનિપાત જ્વર મટશે.

૧૬. મૃતસંજ્વની રસ—રાગંધકની કજલી, લોહભસ્મ, વજનાગ, હડતાલ, ખોદારસીંગ, મનશીલ, હોંગોલક, ચિત્રક, ઈંદ્રવાઝ, અતિવિષ, ત્રિકટુ, સુવર્ણ માદિક, ભાંગ, નેપાળો અને ખાખરો એ ઔષધો મરવ સમભાગ લઈ પદઆદાના રસને બાંગના કાદામાં ઝોરી તેમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો, તેમજ લાંબુ વ સુકાના રસ એક એક દિવસ મરદન કરવું અને કાચકંપીમાં ભરી વાલુકા-ત્રમાં બે પહોર પકેવું. અને ૮ થયે આદાના રસમાં એક દિવસ ઘુંટવું એટલે શંકરોક્ત મૃતસંજ્વન રસ તૈયાર થયો. ૩ ગુંજ પ્રમાણે આપવાથી તે સનિપાત અને મણોનિમુખ એવા રોગીને પણ બચાવે છે. આ ઉપર કુધ, બાત પથ્ય કરવું. અથવા આ રસ ન હોય તો કંદો આર્નંદ ભરેલ આપવો.

૭. મૃતસંજ્વની રસ—શુદ્ધ પારો અને ગંધક સમભાગ અને ચતુર્થાશ વજનાગ અને સપાન અમ્લકભસ્મ એ એ કરી તેને ધંતુરાના રસમાં ખલ કરવું. પછી તેને સર્પાક્ષીના